

<<按摩保健全书>>

图书基本信息

书名：<<按摩保健全书>>

13位ISBN编号：9787509119174

10位ISBN编号：7509119170

出版时间：2008-7

出版时间：人民军医出版社

作者：周建党，牛林敬 主编

页数：293

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;按摩保健全书&gt;&gt;

## 前言

每个人都想健康长寿，享受天伦之乐。

但因长期受错误观念的影响，不少人把健康寄托在药物上，却不知是药三分毒，药物在治病的同时也在损害着人们的身体健康，特别是西药，难以避免的毒副作用往往让人心有余悸，于是，人们在不断寻求安全有效的祛病健体、保健强身的方法。

近年来，国际上回归自然的热潮越来越高，中医疗法也越来越受到人们的推崇，按摩疗法就是其中的一种。

按摩，之称推拿、按跷等，是祖国医学的重要组成部分。

穴位按摩是一种非药物疗法，无创伤、无任何副作用，具有有病防病，无病强身的作用，完全符合当今医学界推崇的“无创伤医学”和“自然疗法”的要求，而且疗效奇特，日益被医学界和社会大众所看好。

同时，穴位按摩简便易学，不受时间、地点、环境、条件的限制，如身体某脏器或部位出现不适，可随时随地操作，十分简便，大众易于接受，穴位按摩疗法的治疗范围广泛，可以预防和治疗上百种疾病，如头痛、牙痛、急性腰扭伤、岔气、腹泻等，往往只需要按摩几次，就可手到病除。

至于慢性疑难杂症，如糖尿病、高血压、失眠等，只要有恒心坚持按摩，也多有奇效。

本书从介绍最基本的穴位、手法入手，简单明了、循序渐近地告知读者如何进行按摩才能保健、祛病，才能精神焕发。

图文并茂的形式会让你轻而易举地成为健康的主人。

本书不仅可以作为家庭保健用书，适合大众读者阅读，也适合从事医学工作的人员作为参考书，具有指导意义。

由于作者水平所限，在编写过程中出现一些纰漏和不足，望广大读者朋友不吝赐教，提出宝贵意见，以便再版时修正。

## <<按摩保健全书>>

### 内容概要

因为没有西药的毒副作用、没有中药的难以下咽，时下，按摩正成为集祛病健身于一体的一种“绿色”疗法，被大众所看好。

为了推广普及中医按摩疗法，我们组织人员编写了这本《按摩保健全书》。

本书共分为四章，第一章详细介绍了穴位按摩的手法、注意事项、禁忌证等基本常识；第二章列举了一些常用的穴位、反射区的位置和功能，便于刚入门的学者识别与记忆；第三章重点介绍了日常保健按摩法；第四章精心筛选了几十种常见病症的按摩疗法，包括头部按摩、手部按摩、足部按摩、躯干部按摩，以及患者日常生活的注意事项。

全书图文并茂、文字简练、通俗易懂、实用性强，十分适合家庭疾病的防治及个人养生保健治疗，也可作为临床医生的参考用书。

## &lt;&lt;按摩保健全书&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 按摩基本常识 按摩保健的原理 穴位按摩为什么受欢迎 按摩的常用手法与技巧 关于按摩方向、补泻和上下肢相对应关系 哪些人不宜做按摩 按摩并非越痛越有效 按摩的注意事项第二章 按摩常用穴位及反射区 头部常用穴位的位置与功能 经穴与经外奇穴的位置及功能 耳穴的位置及功能 手部常用穴位及反射区的位置与功能 经穴和经外奇穴的位置及功能 手部反射区的位置及功能 足部常用穴位及反射区的位置与功能 经穴和经外奇穴的位置及功能 足部反射区的位置及功能 躯干部常用穴位的位置与功能 胸腹部常用穴位的位置及功能 背腰部常用穴位的位置及功能第三章 日常保健按摩法 按压百会穴让你振奋起来 刺激太阳穴可消除烦恼 按压承泣穴治迎风流泪 自我按摩解除眼睛疲劳 掐按人中穴治昏迷 下关穴是牙痛的克星 按压翳风穴制止打呃 听宫穴解除耳鸣困扰 按摩耳廓能缓解肠胃不适 八步按摩抚平肌肤皱纹 按摩进补法 拍击手掌可使精力充沛 揉搓双手治失眠 小指弯曲运动治老花眼 指压法治疗落枕 按摩手背治腰痛 转手腕可强健肝脏 内关穴改善早泄有奇效 敲打肩井穴治肩膀酸痛 揉搓双耳可滋补肾气 穴位按摩治手脚酸痛 消除醉酒按摩手法 腹部按摩可减肥 摩擦小腿治胀痛 按揉陷谷穴治妊娠水肿 百病脚心疗法 摩擦脚底有助于睡眠 刺激涌泉穴可使皮肤健美 脚趾按摩治百病 绕脚踝可解除疲劳第四章 常见病症按摩疗法 感冒 咳嗽 哮喘 慢性支气管炎 头痛 眩晕 失眠 慢性咽炎 慢性胃病 高血压 低血压 糖尿病 肥胖症 三叉神经痛 神经衰弱 颈椎病 肩周炎 类风湿关节炎 腰痛 痔疮 偏瘫 贫血 癫痫 月经不调 痛经 盆腔炎 更年期综合征 阳痿 前列腺炎 小儿遗尿症 流行性腮腺炎 青春痘 湿疹 牙痛 假性近视 慢性鼻炎 耳鸣 中暑 晕车、晕船

## 章节摘录

插图：第一章 按摩基本常识按摩保健的原理按摩疗法是一种古为今用、行之有效的中医疗法。这种疗法不用药物，也不用医疗器械，只要按照中医的基本原理，运用各种不同手法，在身体的某些部位进行按摩，可起到防治疾病、保健强身的功效。

这种方法经济简便、疗效可靠，其保健原理如下所述。

1. 调节神经按摩疗法之所以能够治病，是因为它具有调节神经功能的作用。

我们知道，神经是联络人体各部位、各个组织器官的一种组织，它主宰着人体的一切生命活动，自然也影响各部位、各器官的功能活动。

因此，神经功能失调、兴奋增加或抑制增强等，都可导致神经系统失去平衡，而使人体某一部分或某一个器官的功能产生紊乱而致病。

例如：瘫痪、挛缩、感觉减退或消失、疼痛、动作失灵等，都是神经功能失调的病症。

这与阴阳失去平衡，“阴盛则阳病，阳盛则阴病”的致病原理是一致的。

按摩疗法是通过各种手段刺激神经系统引起反射作用，以此调节神经功能并产生各种应答性反应，从而维持兴奋与抑制过程的相对平衡而达到治疗目的。

例如，对头痛、失眠的病人，在其相应的部位和穴位进行按摩推拿，使它形成新的兴奋点之后，其失眠症状就可以改善或消失而致恢复正常的睡眠。

## <<按摩保健全书>>

### 编辑推荐

《按摩保健全书:家庭实用保健手册》：按摩是一种常见的非药物疗法。它简便易学，不受时间、地点、环境、条件等的限制，治疗范围广泛，可以预防和治疗上百种疾病，如头痛、牙痛、急性腰扭伤、岔气、腹泻等，往往按摩几次，就能减轻甚至消除病痛。至于慢性疑难杂症，如糖尿病、高血压、失眠等，只要有恒心坚持按摩，也多有奇效。

《按摩保健全书:家庭实用保健手册》从介绍最基本的穴位、手法入手，简洁明了、循序渐进地告知您如何进行按摩才能达到保健、祛病的目的，图文并茂、轻松活泼的形式更有利于您的阅读和学习，让您和您身边的亲人成为健康的主人。

<<按摩保健全书>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>