

<<妙手回春的穴位按摩保健术>>

图书基本信息

书名：<<妙手回春的穴位按摩保健术>>

13位ISBN编号：9787543682498

10位ISBN编号：7543682494

出版时间：2012-7

出版时间：青岛出版社

作者：赵峻 主审，唐长华，张程 主编

页数：230

字数：180000

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>

<<妙手回春的穴位按摩保健术>>

内容概要

本书中对十二经络、奇经八脉都有所提及，同时还详细介绍了能治疗多种疾病的穴位，几乎囊括了人身体上的所有要穴，相信对于保健养生能起到很大的帮助。

<<妙手回春的穴位按摩保健术>>

作者简介

赵峻，男，副主任医师，硕士研究生导师。

现任青岛大学医学院附属医院门诊部副主任、中医科副主任、医学会诊中心主任，兼任青岛大学医学院中西医结合教学科研中心秘书。

社会兼职：中国中西医结合学会活血化瘀专业委员会青年委员、山东省中医药学会肝病专业委员会与急诊专业委员会委员、青岛市中医药学会理事。

从事中医内科临床工作20年，积累了较丰富的临床经验。

能熟练地运用中医理论及现代医学知识为病人诊癥祛疾，独立处理各种急、危、重症及疑难杂症。

擅长中西医结合治疗内科疾病，尤其对消化系统疾病慢性肝病、肝硬化、慢性胃炎、胆囊炎、胰腺炎、结肠炎及消化道脚踏肿瘤有较深入研究，对中医养生保健、食疗药膳，营养治疗有比较丰富的经验。

发表专业论文10余篇，主编参编著作8部，获国家发明专利一项。

曾参与“中西医结合营养治疗专家系统NCCW10”升级版的研发，获山东省科技进步一等奖；青岛市科技局立项课题“肝康饮治疗肝炎后肝纤维化的临床与实验研究”获青岛市科技进步三等奖。

主编《阴阳调补餐》、《五色养生餐》、《四季保健餐》、《一味中药保安康》等多部食疗保健著作。

多次在青岛电视台健康生活栏目畅谈健康话题，在青岛早报、半岛都市报等报刊发表多篇文章，讲授养生保健知识。

<<妙手回春的穴位按摩保健术>>

书籍目录

第一章 经络通才能百病不生

保护好经络是远离疾病的最佳手段

经络不通畅，三大主因罪不可恕

养生保健必不可少的十二经脉

奇经八脉是十二经脉的最佳搭档

选对时间，养好经络

补泻按摩是生死存亡的关键

知晓按摩经络的工具

学几招简单的按摩法

按摩之前必须明确的注意事项

第二章 活到天年必知的经络密码

经络有阴阳，按摩要分清

简单四步，对经络进行整体疏通

主管人体的四总穴，为健康保驾护航

穴位组合，将身体疾患一网打尽

养生重在和谐

不可不知的五输穴

第三章 穴位按摩让孩子更健康

驱除夜啼，让孩子安然入睡

感冒也可以通过按摩来解决

关注孩子遗尿，就是关注他们的健康

推拿助孩子远离厌食、吃得更香

孩子发烧，按按就有效

孩子是否肥胖，取决于你用心不用心

提高孩子记忆力，请百会穴来帮忙

预防孩子近视，这几招就够了

治疗呃逆，穴位是最好的平补药

小儿鼻子易出血，按按为上策

治疗呕吐，健脾养胃最相宜

小儿腹泻，用按摩来保护孩子的身体

湿疹小病不大意，孩子更健康

眼屎多，按按肝反射区和劳宫穴

第四章 女人代代相传的按摩养颜术

按摩足三里，防衰又健体

不用减肥药，照样能苗条

养颜先养心，按摩内关最给力

去皱找血海，轻轻松松拥有好容颜

按摩曲池、迎香二穴，让你肌肤更亮白

第五章 男人必懂的性福按摩术

第六章 日常病的按摩疗法

第七章 办公一族必知的经络按摩

<<妙手回春的穴位按摩保健术>>

章节摘录

排完毒，放松之后就可以开始做第二项工作--疏通经络了。

疏通经络可以用按摩的方法。

因为我们要对全身经络进行疏通，所以没有必要对某个穴位进行重点按摩，只需要对全身进行揉捏、推拿就可以了。

其目的在于激发经络之气，促进气血运行，达到放松身心、增强正气的功效。

这一步是通过按摩的方法，来对经络进行调理，这其实也是身心放松的一个过程。

在进行按摩的时候，我们一定要清除杂念，按摩之后你会发现肌肉的紧张感消失了，以往肩膀的沉重感也消失了。

这就是按摩带来的神奇疗效。

据报道，在以色列北部一片橘林中，有一家世界上独一无二的按摩健身馆，名叫“阿达巴拉克肉食植物农场”，这里的按摩服务可能是世界上最刺激的：用蛇类给客人按摩。

蛇疗其实也是按摩的一种方法，能缓解偏头痛，减轻肌肉酸痛。

我们虽然没必要用蛇疗给自己治病，但是用我们的双手也可以解决这些问题。

调 放松完身心之后可以重点对某个穴位进行按摩，以重点调理某些疾病。

比如经常心神不宁的话，可以按摩神门穴，气血不足的话可以按摩足三里等。

按摩穴位之前，首先我们要找到这个穴位。

找穴的过程中，很多书上会反复提到“寸”这个穴位单位。

找穴位有两种方法，一种是指寸定位法，一种是骨度分寸法。

.....

<<妙手回春的穴位按摩保健术>>

编辑推荐

一步到位的穴位讲解，一目了然的示范图片，一招见效的按摩要领。
小病不求医的灵丹妙穴，保健不用药的自然养生。
让每个人都能轻松应用于日常保健，让每个人都能找到适合自己的养生之道。

<<妙手回春的穴位按摩保健术>>

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>