第一图书网, tushu007.com

<<从头到脚奇效按摩>>

图书基本信息

书名：<<从头到脚奇效按摩>>

13位ISBN编号：9787040350050

10位ISBN编号：704035005X

出版时间：2013-1

出版时间：高等教育出版社

作者：耿引循 编

页数：312

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

前言

宋美龄自20世纪30年代起，便采用按摩的方法来保健身体。
按摩不仅有效缓解了长期困扰她的胃痛，更是让她的身体日益健康，很少生大病。
60多岁时，宋美龄仍然身材匀称，肌肤白净，手指如凝脂般滑润，没有腰背佝偻等老态的模样。
104岁时她的头发还没有全白，并且长到腰际，去世时牙齿也只补过几颗。
凡是熟悉她的人，都认为这大半得益于按摩。
自古以来，按摩就是一种常用的养生保健方法。
按摩是通过刺激人体特定的经络、穴位、反射区，以疏通气血、调理机体，达到调理疾病、缓解疼痛与不适、增强体质的目的。
它不但为医家诊疗所用，更为人们自疗时所广泛应用。
大部分的人在身体出现疼痛或不适时，都会自然而然地通过按揉、捏拿等方法来减轻症状。
当前，按摩被誉为可以随身携带的好医生。
这不仅因为自我按摩不需要花费任何金钱，能够随时随地操作，更因为它效果显著。
在生活节奏越来越快的今天，糖尿病、高血压等“富贵病”正以前所未有的速度吞噬着人们的健康，并且患病人群越来越年轻化、普遍化；激烈的竞争和巨大的生活压力，使颈椎病、神经衰弱等病对人体健康的影响越发严重；疲劳、颈肩酸痛、失眠、消化不良等亚健康症状，更是很多人的“常客”；至于女性因内分泌紊乱等原因出现的色斑、雀斑等也着实让她们伤透了脑筋。
其实，折磨身心的这些病痛和不适，都可以通过自我按摩得到改善。
为此，我们精心编写了这本《从头到脚奇效按摩》。
本书简单、实用，从现代生活出发，介绍了100多种常见病、多发病、亚健康症状以及美容问题的按摩疗法。
为了能让这些方法易懂、易学、易操作，我们还为每一个按摩方法配备了精准的讲解和标准的示范图片，注明操作手法、力度、次数和时间。
您无需熟悉人体构造，也无需深入了解博大精深的中医理论，只需“按图索骥”，在皮肤上捏一捏、按一按即可轻松实施按摩，维护自我健康。
我们衷心希望按摩这一简便易行、安全有效、经济实用的传统自然疗法，能够更广泛地服务于大众，给广大读者带来实际的帮助。
本书为中医科普读物，为便于读者理解，我们尽量运用通俗的语言代替专业生僻的中医术语，并保留中医习惯用字，如“瘀血”、“泻火”等。
希望我们的整理、编写能给爱好养生的朋友们提供更大帮助。
书中不足之处，恳请广大读者批评指正。

第一图书网, tushu007.com

<<从头到脚奇效按摩>>

内容概要

《从头到脚奇效按摩》简单、实用，从现代生活出发，介绍了100多种常见病、多发病、亚健康症状以及美容问题的按摩疗法。
为了能让这些方法易懂、易学、易操作，我们还为每一个按摩方法配备了精准的讲解和标准的示范图片，注明操作手法、力度、次数和时间。
在生活节奏越来越快的今天，糖尿病、高血压等“富贵病”正以前所未有的速度吞噬着人们的健康，并且患病人群越来越年轻化、普遍化；激烈的竞争和巨大的生活压力，使颈椎病、神经衰弱等病对人体健康的影响越发严重；疲劳、颈肩酸痛、失眠、消化不良等亚健康症状，更是很多人的“常客”；至于女性因内分泌紊乱等原因出现的色斑、雀斑等也着实让她们伤透了脑筋。
其实，折磨身心的这些病痛和不适，都可以通过自我按摩得到改善。
《从头到脚奇效按摩》介绍了从头到脚的按摩治病方法。
巧用双手按摩身体各部位，不花一分钱就能达到祛病防病之功效，何乐而不为！

作者简介

耿引循，女，主任医师，现为中国中医科学院西苑医院理疗-康复医学科主任。曾出版多种养生类图书。

<<从头到脚奇效按摩>>

书籍目录

第1章 人体自有大药，可随时自行采撷“ 脚底按摩之父 ”的奇妙祛病法按摩何以炼成“ 大药 ”？“ 决生死，处百病 ”的人体经络防病又消病的穴位“ 直捣病灶 ”的手足耳奇效反射区第2章 学会“ 三招两式 ”，一生受用无穷最实用的按摩手法按、揉、点、滚推、摩、擦、搓拿、捏、掐、摇拍、击、抖、弹按摩也要因“ 地 ”制宜头颈部宜用按摩法躯干部宜用按摩法四肢部宜用按摩法按摩前的简单准备了解按摩须知按摩也有禁忌按摩可能产生的反应按摩中的反应按摩后的反应第3章 按摩“ 滋补 ”五脏六腑“ 润 ”五脏春季养肝夏季疗心长夏健脾秋季润肺冬季固肾“ 益 ”六腑强化胆功能增强胃动力加速小肠吸收促进大肠排泄改善膀胱排尿功能保持三焦通畅第4章 按摩调理常见慢性疾病内科疾病高血压低血压冠心病动脉硬化中风高脂血症糖尿病甲状腺功能亢进贫血哮喘慢性支气管炎肺气肿感冒慢性胃炎胃下垂胃、十二指肠溃疡慢性肝炎慢性胆囊炎慢性肾炎慢性肠炎腹泻便秘神经衰弱帕金森外科疾病颈椎病坐骨神经痛肩周炎骨质增生慢性腰肌劳损腰椎间盘突出症膝关节炎类风湿性关节炎痔疮急性腰扭伤腕关节损伤踝关节扭伤小腿抽筋足跟痛五官科疾病慢性咽喉炎慢性鼻炎近视耳鸣、耳聋白内障妇科疾病痛经月经不调闭经更年期综合征不孕症乳房肿块女性性冷淡慢性盆腔炎男科疾病遗精阳痿早泄前列腺肥大慢性前列腺炎泌尿系统结石第5章 按减轻精神不适醒脑提神减压放松缓解焦虑缓解抑郁缓解身体不适改善睡眠消除口臭消除口腔溃疡缓解身体疲劳缓解眼疲劳减轻头痛缓解牙痛缓解咳嗽症状缓解颈肩酸痛减轻胃痛促进消化改善食欲不振改善胸闷缓解腹胀缓解腰痛防治落枕缓解醉酒症状缓解晕车不适控制顽固性打嗝减轻鼻出血改善体质防卵巢功能早衰提高男性性能力提高免疫力增强记忆力促进毒素排出改善手脚冰凉现象改善身体虚弱现象补脑益智调理气血按摩缓解不适症状第6章 按摩美容美体美容改善脸色晦暗消除脸部浮肿减少脸部皱纹减少颈部皱纹祛青春痘祛黄褐斑淡化雀斑消除黑眼圈消除眼袋抚平鱼尾纹防治酒糟鼻丰润嘴唇增强肌肤弹性背部美容美发减少脂溢性脱发防治斑秃亮发黑发去头屑头发保养美体塑形改善驼背现象减肥瘦脸美肩丰胸细臂紧实腰腹瘦臀、提臀美腿……

章节摘录

防病又消病的穴位　　除了经络，穴位是第二个被武侠小说家们“神话”了的东西。
有的时候我们不禁会问，真的有“笑穴”、“哭穴”吗？
点一个穴位真的就能让人无法动弹了吗？
穴位真的有这么神奇吗？
其实在我国传统医学中，穴位是人体上的奇妙孔隙，适当加以刺激能够有效预防并调理各种疾病，这也正是千百年来维护中华民族健康与繁衍的法宝之一。
解密神奇的穴位　　凡孔穴者，是经络所行往来处，引气远入抽病也。
——《千金方》　　穴位是经络气血输注出入体表的特殊部位，又叫“腧穴”。
《黄帝内经》中称穴位为“脉气所发”和“神气之所游行出入”。
如果说人体纵横交错的经络是联系各脏器的纽带，那么穴位就是这些纽带上的功能点、敏感点。
它能够在人体正常时通行营卫；在受到刺激时，将刺激沿经络的循行线传导给下一穴位，从而打通经络、调通气血、驱邪扶正、调理疾病。
因此穴位自古以来就是针灸、气功等疗法的施术部位，更是按摩消病的重点部位。
而现代医学研究也证明，适当刺激穴位确实可明显改善人体神经、内分泌、呼吸、循环、消化等多个系统的功能。
此外，穴位通过经络与内部脏腑相连。
因此穴位处感觉、色泽和形态的异常，在一定程度上能反映出脏腑经络的病变。
如肺脏病病人常可在中府、肺俞、膏肓等穴出现压痛；冠心病病人可在神堂出现压痛等。
由此可见，如果我们能常按穴位，就能及早发现脏腑的不适，及早治疗，避免酿成严重后果。
穴位的分类　　人体穴位众多，大体上可以分为三类：经穴、奇穴、阿是穴。
经穴　　经穴是指十二经脉和任督二脉上的穴位，又称“十四经穴”，是穴位的主体部分。
十二经脉在人体左右各有一条，所以十二经脉上的穴位都是左右对称的，一个穴名有两个穴位；任、督二脉是“单行线”，所以任、督二脉上的穴位都是单穴，一个穴名只有一个穴位。
《黄帝内经》中共记载了160个经穴穴名，现在已经发展为361个穴名，670个穴位。
由于经穴分布在十四经脉的循行路线上，和经脉密切相关，所以它们不仅具有佐治本经病症的作用，还能反映十四经及其所属脏腑的病症。
奇穴　　奇穴是指不属于“十四经穴”的一些穴位，因为它们在缓解病痛时有奇效，因此被称为“奇穴”，又名“经外奇穴”。
奇穴虽然分布零乱，有的在十四经的循行线上，有的不在，但都与经络系统有着密切的联系。
有的奇穴由多个穴位组合而成，如十宣、八风、夹脊穴等。
奇穴多数对特定的病症有着特定的疗效，它们的功效通常来说都比较单纯。
阿是穴　　如果身体某处经气阻滞，出现病灶，其相应的区域就会产生疼痛。
“阿是穴”就是指身体上的病痛处或与病痛有关的压痛点、敏感点。
也就是说，病人身体被按压时出现痛感、热感、酸楚、麻胀或舒适感的部位，就是阿是穴。
“阿”有痛的意思，人被按压身体疼痛处时，会发出“啊”的声音，阿是穴因此而得名。
阿是穴既没有具体的名称，也没有具体的定位。
适度地刺激一下阿是穴，相当于直接刺激经络阻滞处。
因此刺激“阿是穴”所带来的效果常常比敲打那些固定穴位还要明显。
此外，阿是穴在临床诊断上也有一定的参考价值，如某人足三里穴下1至2寸间有明显压痛，且右下腹部疼痛时，极有可能是患了阑尾炎。
巧找穴位　　在针灸治疗的过程中，准确取穴是十分重要的。
医者只有在找对穴位的前提下才能实施针灸，而受针者才不会有剧烈的痛感。
按摩取穴的要求虽然没有针灸那样严格，但找准了穴位，不需要很用力，被按摩者就会有酸、胀、痛、麻、热的感觉，就会有一定的效果。
反之，可能就算用再大的力气，也达不到预期疗效，甚至还会对被按摩者的身体造成伤害。

其实，找准穴位并不难，它有一些巧方法：　　在针灸治疗的过程中，准确取穴是十分重要的。
医者只有在找对穴位的前提下才能实施针灸，而受针者才不会有剧烈的痛感。
　　按摩取穴的要求虽然没有针灸那样严格，但找准了穴位，不需要很用力，被按摩者就会有酸、胀、痛、麻、热的感觉，就会有一定的效果。
反之，可能就算用再大的力气，也达不到预期疗效，甚至还会对被按摩者的身体造成伤害。
　　其实，找准穴位并不难，它有一些巧方法：　　找痛点法　　找痛点是最简单、最有效的找穴方法，也就是说身体上的疼痛或不适部位就是应当按摩之处。
中医理论中将肌肉组织的一些疼痛、麻木、寒凉，甚至紧张、僵硬、挛缩等异常现象都纳入了“ 痛 ”的范畴。
　　如果身体的某些部位出现上述症状，则说明此处“ 筋脉拘急，气血不通 ”。
用按摩法刺激痛处，可有效疏通？
络。
这样身体的病痛很快就会好转。
　　手指同身寸取穴法　　中医诊疗时，常常以手指作为度量尺寸和寻找穴位的标准。
人的手指在生长的过程中与身体的其他部位，在大小、长短上有相对的比例，因此可以选取本人手指的某一部分作为长度单位。
　　中指同身寸：以本人中指中间一节屈曲时内侧两端横纹头之间为一寸。
此法可用于四肢部取穴的直寸和背部取穴的横寸。
　　拇指同身寸：以本人大拇指的宽度为一寸。
此法也适用于四肢部的直寸取穴。
　　横指同身寸：本人将食指、中指、无名指和小指并拢，以中指中节横纹处为准，四指横置作为3寸。
这种取穴法多用于四肢、下腹部的直寸及背部的横寸。
　　骨度分寸取穴法　　骨度分寸法，古称“ 骨度法 ”，即以骨节为主要标志测量周身各部的长短，并依其尺寸按比例折算为定穴标准。
骨度分寸应当以患者的本身身材为依据。
一般来说，两乳头的间距为8寸；心窝到肚脐的距离约为8寸；肚脐到耻骨的距离约为5寸。
　　参照物取穴法　　“ 参照物 ”可以是人体的某些部位，如两眉之间取印堂穴，两乳之间取膻中穴，鼻尖定素髎穴，脐中定神阙穴等；也可以是一些位置明确的？
络、穴位，如督脉和任脉位于人体正中线，其上的穴位较易确定，因此常作为两旁？
穴定位的参考依据；取肢体外侧面的穴位时，应主要观察筋骨的凹陷等骨性标志；取肢体内侧面的穴位时，应注意动脉的搏动。
　　“ 直捣病灶 ”的手足耳奇效反射区　　除了经络和穴位，当前手足耳反射区也是按摩疗法的一个重要实施部位。
　　现代生物学认为，人体每一个有独立功能的器官都含有人的整体信息和图像。
机体所有脏器在这些独特的器官上都有着各自的“ 投影区 ”。
这些包含人体全部信息的每一个有独立功能的“ 投影区 ”即是所谓的“ 反射区 ”。
这些反射区具有与人体器官相对应的特点，当人体某个器官发生生理变化时，它相应的反射区首先会作出反应，如出现色变、按压有条索状物或出现压痛等异常情况。
如果我们对这些“ 反射区 ”加以按摩，就能直接调节和改善相对应的组织器官，乃至整体的生理功能，达到预防并调理疾病的目的。
　　现代科学研究也证明了这一点。
研究发现，当刺激病变器官相对应的反射区时，人会有明显痛感，这种痛感会引起一系列神？
体液的调节，从而激发人体潜能，调节机体的免疫力和抗病能力，阻断？
有病理信息的反射，同时使体内产生大量的特殊“ 物质 ”，如多种“ 内源性药物因子 ”。
这些“ 物质 ”可有效缓解人体病痛。
　　在人体众多反射区中，手、足、耳是发育程度较高、最理想的反射区。

因为它们最接近整体。
人的？
环系统、消化系统、呼吸系统、内分泌系统、代谢系统、神经系统、运动系统、生殖系统以及五官等都能在手、足、耳部找到相对应的“ 反射区 ”。
此外，手、足、耳神？
丰富，感觉敏锐，信息传导路径密集，相对于身体其他部位来说又较容易实施按摩，因此越来越多的人开始接受包含手、足、耳反射区的按摩疗法。
　　手是人外在的大脑　　人的双手分布有丰富的毛细血管网和末梢神？
，是人体运用最多的组织器官。
它分布有许多重要的？
络和穴位，更有众多和人体脏器密切相关的反射区。
因此在人体这个生命系统中，手是最能反映人体健康的器官，是生理和病理的显示器，记录着人体全部的身体健康信息，被称为是“ 人外在的大脑 ”。
　　每只手都有65个重要的反射区，人体的每个脏？
器官均在手上有反射区。
内在脏？
器官的信息可以通过这些反射区反映出来，对这些反射区进行按摩刺激，就能有效地调整脏？
器官的功能，改善其病理状态，充分发挥人体的生物功能，祛病除疾、延年益寿。
　　足是人体的第二心脏　　俗话说“ 木枯根先竭，人老足先衰。
”若把人体比喻为一棵树的话，那么足即为其根部，树根枯竭则枝折叶落，大树夭折。
因此说双足健康是人体健康的保证。
人的双脚密布着丰富的毛细血管、毛细淋巴管和神？
末梢，与人体五脏六？
和大脑组织密切相关，因此说足是人体的第二心脏。
　　足部反射区位于膝盖以下，遍布于足的足底、足背、内侧、外侧以及小腿，不仅仅局限于足底。
足部反射区的排列与人体各器官的解剖位置基本一致。
当于坐位或卧位，双足并拢两下肢前伸时，相当于他们面对着你坐着。
拇指部是头部；足跟部是臀部；接近正中线的部位和器官的反射区在足内侧，如脊柱、子宫等；远离正中线的器官和部位的反射区在足外侧，如肩部、生殖腺等。
　　刺激双足的反射区，可产生神？
反射作用，调节机体内环境的平衡，增强机体各组织器官潜在的？
动力，从而起到调节机体各组织器官的生理功能，加速血液？
环，提高内分泌功能，加强机体新陈代谢的作用，进而达到缓解病痛、养生保健的目的。
　　耳是人体的缩影　　耳廓就像是一个头朝下、臀朝上、倒着蜷缩在子宫里的胎儿。
人身上的所有器官大到五脏六？
、小到五官七窍，都在耳朵上有一个反应点。
这个反应点就是小号的“ 反射区 ”。
耳部共有300多个反应点。
按摩双耳及其上反应点，能有效调节神？
的兴奋和抑制过程，增强代谢功能，促进血液？
环，从而有效镇痛、安神、消炎、止咳、发汗、退热、催眠等。
　　……

编辑推荐

自古以来，按摩就是一种常用的养生保健方法。
按摩是通过刺激人体特定的经络、穴位、反射区，以疏通气血、调理机体，达到调理疾病、缓解疼痛与不适、增强体质的目的。
手、足是人体的全息投影部位，保健效果全面，同时也是最安全、易学的按摩部位。
在生活节奏越来越快的今天，糖尿病、高血压等“富贵病”正以前所未有的速度吞噬着人们的健康，并且患病人群越来越年轻化、普遍化；激烈的竞争和巨大的生活压力，使颈椎病、神经衰弱等病对人体健康的影响越发严重；疲劳、颈肩酸痛、失眠、消化不良等亚健康症状，更是很多人的“常客”；至于女性因内分泌紊乱等原因出现的色斑、雀斑等也着实让她们伤透了脑筋。
其实，折磨身心的这些病痛和不适，都可以通过自我按摩得到改善。

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