

<< “三高”防治日常按摩图典 >>

图书基本信息

书名：<< “三高”防治日常按摩图典 >>

13位ISBN编号：9787122079503

10位ISBN编号：7122079503

出版时间：2010-6

出版时间：化学工业出版社

作者：薛永阁 编

页数：136

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>

## << “三高”防治日常按摩图典 >>

### 前言

现代社会，人们生活水平的显著提高、生活节奏的加快，以及心理压力的增大，使“三高”病症——高血压、高血糖、高血脂的患病率逐年增高，严重危害广大群众的身心健康。

很多人认为，如果患上这“三高”中的“一高”。

，就等于在自己身上套上了无法解开的锁链。

其实，“三高”虽然可怕，但并不是“不治之症”，中医自然疗法中的按摩配合其他医学方法就能达到很好的“三高”防治效果。

本书以实用性为目标，采取通俗易懂的语言，从按摩原理、按摩手法、按摩穴位、人体反射区等诸多方面，指导读者从一点一滴做起，掌握防治“三高”按摩的基本方法和要领。

详细介绍人体各局部按摩对防治“三高”的作用及其方法，还将探究不同体质引起“三高”的原因，全身按摩理论、方法。

在全书最后，还将对“三高”易患并发症进行剖析，针对各病症教给读者最简单实用的防治按摩手法。

希望本书能帮助您为患病的亲人和朋友进行正确有效的按摩防治，让没有患病者远离“三高”，让健康永远伴随您。

## << “三高”防治日常按摩图典 >>

### 内容概要

本书针对严重危害国民身心健康的高血压、高血糖和高血脂（“三高”），论述了简便易行、无不良反应的中医按摩防治“三高”的基本知识。

详尽介绍了用于降压、降糖和降脂的部位按摩与对证按摩的技术手法，以及冠心病、脑梗死、脂肪肝等“三高”并发症的按摩治疗方法。

内容翔实、方法实用、深入浅出、图文并茂、易于掌握和应用。

适于“三高”患者及按摩爱好者阅读参考。

## 作者简介

薛永阁，中医世家出身，太极推拿的创始人，拥有“太极手法中华魔手”之称。系太极宗师陈氏十八代传人冯志强先生的嫡传弟子，骨伤教授葛长海先生亲传弟子。在继承祖传医学经验以及师门技法的同时，融儒、释、道、武、医为一体，创立了自己的独特手法——太极手法，并在足部和腰背部推拿的研究和实践方面积累了极为丰富的经验。多次应邀在中央广播电台、北京电视台做专题节目。

<< “三高”防治日常按摩图典 >>

书籍目录

第一篇 按摩防治“三高”基本常识 第一章 按摩防治“三高”的原理和注意事项 按摩防治“三高”的原理 按摩前的准备 按摩时的注意事项 按摩后的护理 第二章 按摩防治“三高”的手法、穴位和反射区 防治“三高”按摩常用手法 防治“三高”按摩常用穴位 防治“三高”按摩常用反射区 第二篇 巧用按摩降血压 第三章 降血压的局部按摩方法 头部按摩降血压 耳部按摩降血压 上肢按摩降血压 下肢按摩降血压 第四章 降血压的辩证按摩方法 肝阳上亢型高血压的降压按摩 肝火上炎型高血压的降压按摩 肾精不足型高血压的降压按摩 痰浊中阻型高血压的降压按摩 第三篇 巧用按摩降血脂 第五章 降血脂的局部按摩方法 头部按摩降血脂 耳部按摩降血脂 上肢按摩降血脂 下肢按摩降血脂 第六章 降血脂的辩证按摩方法 痰湿壅塞型高血脂的降血脂按摩 阴虚阳盛型高血脂的降血脂按摩 脾气虚弱型高血脂的降血脂按摩 气滞血瘀型高血脂的降血脂按摩 第四篇 巧用按摩降血糖 第七章 头部按摩降血糖 头部按摩降血糖 耳部按摩降血糖 上肢按摩降血糖 下肢按摩降血糖 第八章 降血糖的辩证按摩方法 热盛伤阴型高血糖的降血糖按摩 气阴两虚型高血糖的降血糖按摩 肝肾不足型高血糖的降血糖按摩 瘀血内阻型高血糖的降血糖按摩 第五篇 缓解“三高”并发症的按摩方法 冠心病 脑梗死 脂肪肝 肾动脉硬化 尿毒症 脑卒中(中风) 胆结石 急性胰腺炎 慢性胰腺炎 低血糖 白内障

章节摘录

第一篇 按摩防治“三高”基本常识 第一章 按摩防治“三高”的原理和注意事项 “三高”，即高血压、高血脂、高血糖。

中医认为，“三高”的病因有情志失调、气血循环不畅、筋脉不通、脏腑病变等。而按摩这种自然疗法，可以通过对人体表面的穴位或反射区的刺激，调节和治疗人体各种异常情况，最终达到控制、治疗“三高”的目的。

按摩防治“三高”的原理 按摩防治“三高”的原理可以归结于“经络”二字，经络贯通于人体的体表、五脏六腑、气血脉络之中。

通过对经络讲行按摩，能够对人体进行调节，达到降血压、降血脂、降血糖的作用。

具体说来，按摩防治“三高”的原理主要有以下几方面。

1.调节经络系统 经络是气血运行、脏腑联络、上下沟通的途径，将人体各部分连成一个协调的整体。

一旦经络发生障碍，就会造成气血缺失、代谢紊乱，从而引发“三高”病症。

通过对体表的按摩，可以引起经络反应，调节经气、影响脏腑、改善机体生理功能，可使百脉疏通、五脏和谐，并使代谢系统恢复正常运作。

## << “三高”防治日常按摩图典 >>

### 编辑推荐

本书以实用性为目标，采取通俗易懂的语言，从按摩原理、按摩手法、按摩穴位、人体反射区等诸多方面，指导读者从一点一滴做起，掌握防治“三高”按摩的基本方法和要领。详细介绍人体各局部按摩对防治“三高”的作用及其方法，还将探究不同体质引起“三高”的原因，全身按摩理论、方法。

在全书最后，还将对“三高”易患并发症进行剖析，针对各病症教给读者最简单实用的防治按摩手法。

本书能帮助您为患病的亲人和朋友进行正确有效的按摩防治，让没有患病者远离“三高”，让健康永远伴随您。

<< “三高”防治日常按摩图典 >>

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>