

图书基本信息

书名：<<自我简易按摩治百病 - 大众健康养生系列>>

13位ISBN编号：9787501974320

10位ISBN编号：7501974322

出版时间：2010-4

出版时间：中国轻工业出版社

作者：田贵华

页数：278

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

现代社会，人们的生活水平不断提高，健康意识也不断增强，但人们的健康状况却不容乐观：高血压、糖尿病等现代生活方式病越来越多地出现在我们的身边，威胁着人们的健康；同时，一些传统的疾病仍然“威力不减当年”，时不时地给我们带来困扰。

怎么样简易、高效地捍卫我们的健康？

关键靠自己。

对自己的身体进行一些简易的自我按摩就是一个很好的办法。

按摩是祖国传统医学中的一朵奇葩，已有两千多年的历史，并在医疗实践中不断发展，一代代流传下来，成为现今大众重要的养生、祛病手段。

按摩是什么？

就是运用我们的双手通过对身体上的经络、穴位、反射区进行刺激，达到舒筋、健体、防治疾病、延年益寿的目的。

自我按摩，说白了就是自己给自己按摩，它简单、易学、易用、节约开支，而且不像打针、吃药那样会给我们的身体留下“残毒”，是标准的“绿色疗法”，因此，人人都应该学会并利用它为自己及家人的健康保驾护航。

本书介绍了自我按摩常用的穴位、手法，并详细地介绍了常见疾病的按摩方法，融知识性、实用性于一体，适用于各个文化阶层的读者，尤其是一些慢性病患者及中老年读者。

健康就像存钱，积少才能成多。

我们建议大家平时多利用闲暇时间，哪怕是三五分钟，参照本书适当做一下穴位的保健按摩，长期坚持，它会给你带来意想不到的欣喜。

最后，我们真诚地希望此书能给朋友们带去健康和快乐。

同时，我们也热忱地欢迎读者对书中的不足给予批评、指正。

## 内容概要

穴位遍布全身，不利用起来就是巨大浪费。

利用穴位养生、治病，最简单的方法就是按摩。

但按摩方法非常多，对没有多少医学知识的普通读者来说，方法复杂的按摩学习起来费劲，使用起来也不方便。

本书针对这一实际状况，为读者量身定做了一套极其简单易学、极其易用的全身按摩方法——自我简易按摩。

《自我简易按摩治百病》一书立足于“自我按摩”，看了书后，常见的100多种常见健康问题、美容问题，自己就能给自己做，随时随地，不受时间、地点限制，无异于给自己请了个贴身按摩师。

本书详细介绍了经络和穴位的基本知识、自我按摩的注意事项、自我按摩的常用手法和辅助工具、日常按摩保健、常见疾病的简易治疗、美容美体按摩等，100多种常见疾病，每个疾病给出至少3种简易按摩方法，图文结合，简单易学，自我操作，百用百灵。

## 作者简介

### 田贵华

北京中医药大学博士，长期从事中医按摩、推拿、针灸学的研究，有深厚的理论功底和实践经验，精通相关领域知识。

2008年北京奥运会期间，作为国内中医志愿者代表为中外贵宾、媒体记者做推拿按摩保健，其精湛的技艺和深厚的学识赢得了广泛赞誉，美联社、法新社、CNN

<<自我简易按摩治百病 - 大众健康养生系>>

书籍目录

第一章 经络和穴位的基本概况 人体有哪些经络 人体有哪些穴位 穴位按摩的神奇功效 人体的三大反射区  
 第二章 穴位按摩的常识 取穴的基本原则 定穴的基本方法 按摩的一般体位 配穴的基本原则  
 第三章 自我按摩时的注意事项 按摩前的准备工作 按摩环境、温度、时间要求 不适合穴位按摩的人 不宜按摩的情形 按摩中的常见问题  
 第四章 自我按摩的常用手法和辅助工具 自我按摩的常用手法 自我按摩的辅助工具 自我按摩的用力原则  
 第五章 日常保健按摩：事半功倍的养生方 提神醒脑 增强免疫力 消除疲劳 调和肠胃 养心安神 缓解压力 预防近视 促进消化 增强食欲 防止大脑衰老 强肾生精 排除体内毒素 排肠毒 清除肺内垃圾 增强呼吸系统功能 增强肝功能  
 第六章 自我简易按摩治百病 内科疾病 头痛 眩晕 面神经麻痹 贫血 低血压 高血压 冠心病 高脂血症 失眠 感冒 厌食症 腹胀 腹痛 便秘 打鼾 中暑 昏厥 暴泻 打嗝 哮喘 十二指肠溃疡 恶心、呕吐 盗汗 尿失禁 胃下垂 慢性胃炎 胃溃疡 胃痉挛 慢性肝炎 慢性肠炎 慢性肾炎 慢性痢疾 糖尿病 胆结石 支气管炎 慢性支气管炎 晕车、晕船、晕飞机 中风 癫痫 偏瘫（半身不遂） 胸闷 风湿病 动脉硬化 烧心 甲亢 畏寒症 外科疾病 颈椎病 肩周炎 网球肘 肩关节扭伤 肘关节扭伤 腰肌劳损 踝关节扭伤 小腿抽筋 腰痛 落枕 腰椎间盘突出 腰扭伤 腰椎骨质增生 坐骨神经痛 背部强痛 痔疮 肋间神经痛 类风湿性关节炎 膝关节炎 电脑综合征 足跟痛 鸡眼 慢性膝关节痛 五官科疾病 牙痛 耳鸣 急性鼻炎 慢性鼻炎 慢性咽炎 口臭 口腔溃疡 喉咙痛 流鼻血 青光眼 皮肤科疾病 神经性皮炎 脱发、白发 特异性皮炎 花粉症 湿疹 斑秃 皮肤瘙痒 老年斑 脚气 牛皮癣 酒渣鼻 扁平疣 妇科疾病 月经不调 痛经 闭经 不孕症 盆腔炎 性冷淡 更年期综合征 产后小便异常 经间期出血 子宫脱垂 乳腺增生 乳腺炎 带下病 男科疾病 肾虚 丰胸 瘦腹 瘦腰 美唇 养发护发 面部减肥 面部美白 清眼明目 清新口气 提臀美臀  
 第七章 美容美体自我按摩 美颈 美化胳膊 美化大腿 美化小腿 足部减肥 消除脚部肿痛 改善面部皮肤松弛 改善油性皮肤 祛除鱼尾纹 改善皮肤干燥 遗精 阳痿 早泄 不射精 前列腺增生 前列腺炎 美肩 消除双下巴 消除眼袋 消除黑眼圈 消除青春痘 祛除面部皱纹 祛除雀斑 嫩肤附录 四季穴位按摩 常用穴位功能及取穴方法

章节摘录

**排肠毒** 【总体概述】人体肠胃的内壁是由无数细微褶皱构成的，经过我们不断的呼吸、饮食，上面粘附了大量毒素，而我们通过对以下穴位的按摩将会净化肠内壁环境。

【特效穴位】大横穴、曲池穴、丰隆穴、神阙穴、商阳穴、少泽穴、关元穴。

【自我按摩】 方法1 大横穴 功效特点：温中、健脾、理肠、通便，排除肠道内油脂。

按摩方法：先把双手搓热，然后在大横穴周围顺时针搓揉10圈，再用双手拇指的指肚同时按压大横穴，力度逐渐加重，但要在自己能承受的范围之内，顺时针和逆时针各30下。

每天3~5次。

特别提示：经常按摩大横穴还可以减少腰腹赘肉、减体重、降低血脂。

方法2 曲池穴 功效特点：转化脾热及肠的湿热，改善生理机能及新陈代谢的运作，排毒减压。

按摩方法：端坐，用右手的拇指指肚按压左臂的曲池穴，力度要适中，以感到微微疼痛为宜，按下5秒钟后松开，休息3秒钟再次按下，如此反复进行4分钟左右。

用同样的方法按摩左臂的曲池穴。

每天3~5次。

特别提示：曲池穴还可以治疗老人斑、皮肤粗糙、手肘疼痛、眼疾、牙疼、高血压、贫血、糖尿病等病症。

方法3 丰隆穴 功效特点：降沉胃中浊气，清除肠内垃圾、调节新陈代谢、放松减压。

按摩方法：浴足后坐在床上，用左手扶稳左小腿，用右手拇指的指肚略微用力按压丰隆穴，以有疼痛感为宜，按下后停留5秒钟，做3分钟即可，然后用同样方法按摩右腿的丰隆穴。

每天2~3次。

特别提示：手臂麻木、下肢酸痛、高血压、腹痛、吐泻、痰多、哮喘、咳嗽、胸疼、咽喉肿痛、大便难、便秘、水肿等病症都可以通过按摩丰隆穴得到改善。

医师叮咛 很多人都有不同程度上的消化不良、排便不畅，一个简单方法就是吃烤红薯，因为红薯中含有大量的纤维素，而纤维素乃是“肠道清道夫”，若能再喝点蜂蜜水则更好。

另外多吃海带、黄瓜、薏米、芹菜、花椰菜、冬瓜、豆制品等也可以起到清理肠胃功能的作用。

编辑推荐

经络和穴位疾病概况，自我按摩基础知识，常用工具和手法，日常保健自我按摩，常见疾病自我按摩，美容美体自我按摩。

屡用屡验的简易按摩方法，日常保健+常见疾病+美容美体，最易学的取穴技巧，最简单的按摩方法。

最易学的取穴技巧，最简单的按摩方法。

北京中医药大学博士倾力奉献，实用取穴常识，日常保健按摩，常见疾病按摩，美容美体按摩。

简单易学，自我操作，百用百灵，100多种常见疾病，300多个简易按摩方法。

随时随地，自己给自己做的按摩。

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>