第一图书网, tushu007.com

<<图解除病保健按摩手册>>

图书基本信息

书名：<<图解除病保健按摩手册>>

13位ISBN编号：9787534559839

10位ISBN编号：7534559839

出版时间：2009-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：王昊　主编

页数：354

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

<<图解除病保健按摩手册>>

内容概要

《图解除病保健按摩手册》一书是20世纪90年代出版的，当时主要介绍以推拿按摩为主的各种治疗方法，其中推拿方法也主要以治病为主。
这本书出版后得到广大读者的厚爱而重印。
　进入21世纪后，随着人们生活水平的提高，大家越来越重视平时身体的保健，人们通过研究推拿按摩的机理，发明了利用穴位的其他疗法，如：胶带法、哈慈五行针法、磁疗法等。
同时，推拿按摩也从治病的角度，逐渐转移到家庭日常保健中，更多的人钟爱于保健按摩，保健按摩是用自己的双手在身体某些部位或穴位上进行揉搓、提拿、拍打，以促进血液循环，改善消化功能，强壮筋骨，提高抗病能力。
这种按摩简单易学，使用方便，适合于家庭保健。
因此，作者在《图解除病保健按摩手册》一书的修订版中，调整了推拿按摩和保健按摩的编写结构，加大了保健按摩内容的比例，并增加了大量的图示，使读者读完此书后，能够更加切实地掌握这些保健按摩的技巧。
　作者建议有幸读到此书的读者，不管你做什么，都应该得到定时按摩。
其中最大的、最明显的原因就是：紧张生活对你会有很大的影响，会给你带来一定的压力，定期去按摩，可以舒缓这些压力给你的精神和肌体带来的困惑。
放松按摩，不但会使你的身体放松，它还会给你一片安宁的世界。
其中一个最大的好处是可以通过按摩将肌体深层组织的一些有害物质释放出来。
那么，还有什么比按摩这种感觉更奇妙、更健康的呢?开始行动吧，今天你就会享受按摩！
得到健康！

第一图书网, tushu007.com

<<图解除病保健按摩手册>>

书籍目录

前言第一篇　除病推拿按摩　一、推拿按摩的原理　（一）推拿按摩的独到之处　（二）推拿按摩治病的原理　1．调节神经　2．补虚、泻实、扶正、祛邪　3．调节经络　4．滑利关节，修复组织　（三）推拿按摩的理论基础　1．阴阳学说是推拿按摩原理的第一个根基　2．五行学说是推拿按摩原理的补充　3．脏象学说与气血精液学说可认识各脏器的生理表现　4．经络学说是中医的基本理论之一　（四）推拿按摩常用的经络、穴位　1．经络、穴位歌　2．常用腧穴与主治病症　3．常用穴位图示　（五）推拿按摩的适应证和禁忌证　1．治疗中应掌握的几个问题　2．推拿按摩的适应证　3．推拿按摩的禁忌证、注意事项　二、推拿按摩常用的手法　（一）推拿按摩手法与疗效　（二）推拿按摩手法及其运用　1．攘法　2．推法　3．拿法　4．按法（点法）　5．摩法　6．揉法　7．捻法　8．搓法　9．摇法　10．拍击法　11．抹法　12．抖法　13．平推法（擦法）　14．被动运动手法（辅助活动）　（三）推拿按摩常用三十法口诀　（四）推拿按摩操作上的要求　1．操作要求　……第二篇　保健按摩

章节摘录

第一篇　除病推拿按摩　　自从人类第一次在这个星球行走以来，人类就知道运用触摸的方式来促进身体的健康。
早在5 000年前，有关将按摩作为一种康复手段的正式条令就在许多国家施行了。
在埃及北部村庄塞加拉，一些古老部落的壁画中就形象地展示这一情形，其中一幅公元前2330年绘制的壁画中，就描绘了一些仆人正为法老王按摩脚部。
在中国，早在公元前2000多年前的黄帝时代就出现了推拿形式的按摩。
随后，它与古老的针灸技术一起继续发展。
另据古印度传统医学理论——印度的草医学的记载，早在5000年以前，古印度就已广泛将按摩运用在治疗中了。
　　推拿按摩经济、简便，因为它不需要特殊医疗设备，也不受时间、地点、气候条件的限制，随时随地都可实行；且平稳可靠，易学易用，无任何副作用。
由于推拿按摩能够疏通经络，使气血周流，保持机体的阴阳平衡，提高机体免疫能力，所以推拿按摩后可感到肌肉放松，关节灵活，使人精神振奋，消除疲劳，对保证身体健康有重要作用。
正由于这些优点，推拿按摩深受广大群众喜爱。
对正常人来说，能增强人体的自然抗病能力，取得保健效果；对病人来说，既可使局部症状消退，又可加速恢复患部的功能，从而收到良好的治疗效果。
　　……

第一图书网, tushu007.com

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