

<<延年益寿巧按摩>>

图书基本信息

书名：<<延年益寿巧按摩>>

13位ISBN编号：9787534569227

10位ISBN编号：7534569222

出版时间：1970-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：王启才，马荣连 著

页数：237

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>

## <<延年益寿巧按摩>>

### 内容概要

《延年益寿巧按摩》是一本专门为广大中老年朋友编写的养生保健按摩图书。主要针对中老人生理、病理特点，以简练而又通俗易懂的语言，循序渐进地介绍保健按摩的基本手法、被动运动手法、全身按摩常规方法、常见病按摩方法以及自我保健按摩方法等。方法简便实用，且图文并茂，便于读者学以致用。

一册在手，防病保健无忧。  
确保自身安康，有利延年益寿！

## <<延年益寿巧按摩>>

### 书籍目录

入门篇按摩的延年益寿作用中老年人按摩的禁忌按摩的注意事项按摩的常用手法一指禅推法掖法揉法摩法擦法推法搓法抹法扫散法点法按法掐法拿法捏法捻法理法拨法拍法弹法击法振法抖法摇法背法扳法拔伸法按摩手法练习保健养生篇健脾胃按摩法宣肺通气按摩法宁心安神按摩法镇静催眠按摩法养血荣目按摩法消除疲劳按摩法振奋精神按摩法头颈保健按摩法胸腹保健按摩法腰背保健按摩法上肢保健按摩法下肢保健按摩法益肾固精按摩法疏肝利胆按摩法晨起夜寝按摩法八段锦六字诀疾病防治篇感冒咳嗽慢性支气管炎支气管哮喘肺气肿高血压低血压冠心病高脂血症呃逆肠易激综合征泄泻便秘手术后肠粘连甲状腺功能亢进甲状腺功能减退单纯性肥胖糖尿病眼症糖尿病足尿失禁更年期综合征头痛三叉神经痛周围性面瘫面肌痉挛神经衰弱失眠抑郁症中风后遗症骨质疏松症落枕颈椎病肩关节周围炎肱骨外上髁炎肱骨内上髁炎腕管综合征腱鞘炎指间关节扭伤急性腰扭伤慢性腰肌劳损腰椎骨质增生坐骨神经痛退行性膝关节炎踝关节扭伤足跟痛类风湿性关节炎痛风瘙痒症老年斑老花眼青光眼白内障慢性鼻窦炎慢性咽喉炎牙痛干燥综合征自发性多汗症中暑昏厥醉酒

## &lt;&lt;延年益寿巧按摩&gt;&gt;

## 章节摘录

按摩是人类在同疾病作斗争的过程中产生的一种养生防病方法，是祖国文化遗产中的宝贵财富，对中华民族兴旺和昌盛作出了巨大的贡献，特别是在强身健体、延年益寿和防治疾病方面，发挥了其他方法无法取代的作用。

按摩又称推拿，古代称之为按跷、案机、爪幕等。

前人在长期实践中逐渐认识到，按摩可以治疗某些疾病，保持身体的健康状态，有助于延长人的寿命。

早在公元前14世纪，甲骨文中就有“按摩”的记载。

春秋战国时期，诸子百家的著作都提到自我按摩的保健方法。

《黄帝内经》不仅介绍了按摩的起源，而且指出了按摩的作用和应用方法。

《素问·血气形志篇》说：“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩、醪酒。”

指出了经络不通、气血不通，人体中的某个部位就会出现疾患，可以用按摩的方法疏通经络气血，达到治疗的作用。

魏晋、南北朝时期，按摩的手法多样化，出现了搓、抖、缠、捻、滚、揉六种方法。

隋唐时期是按摩的兴旺时期，还传入日本、朝鲜、印度等国。

宋金元时期，按摩作为一门医术在广泛使用。

明朝时期设置了按摩专科，积累了丰富的经验。

清代有许多关于按摩的著作，对按摩的治疗法则和适应证，进行了比较系统和全面的阐述。

历史发展到今天，按摩治疗的病症扩大到内、外、妇、儿、伤、骨、五官等科，常用的手法达到20余种。

按摩保健由于具有运用灵活、便于操作、适用范围甚广的特点，更是受到越来越多的人的欢迎。

按摩主要是依靠手法来达到治疗和保健的目的。

各种手法轻重不同，其渗透于体表的力度也有所差别，基本上分为浅（皮毛）、略浅（经脉）、中（肌肉）、略深（经筋）深（骨髓）几种。

通过手的力量和技巧，可以调节机体生理、病理变化，祛病延年。

按摩的作用是多方面的，主要表现在以下几个方面：舒经活络、消肿止痛 发生急性或慢性损伤后，肿胀、疼痛往往是主要症状。

由于损伤部位血离经脉，经络受阻，气血流通不畅，出现局部肿胀，从而产生疼痛。

按摩可以促进局部血液和淋巴的循环，加速局部瘀血的吸收，改善局部组织代谢，使之气血通畅，从而起到舒筋活络、消肿止痛的作用。

解除痉挛、放松肌肉 受伤后所产生的疼痛，可以反射性地引起局部软组织痉挛，这是肢体对损伤的一种保护性反应。

但如果不及时治疗或治疗不当，痉挛的组织就有可能刺激神经，日久形成不同程度的粘连、纤维化或疤痕化，加重原有损伤，形成恶性循环。

按摩既能解除痉挛、放松肌肉，又可以直接作用于痉挛的软组织，使之放松，从而打破恶性循环，帮助肢体恢复正常功能。

调整阴阳、调节脏腑 人体内部的一切变化均可以用“阴阳”二字来概括。

疾病的发生与发展，从根本上说就是阴阳的相对平衡遭到破坏，即阴阳的偏盛或偏衰代替了正常的阴阳消长。

调整阴阳，是按摩治病的基本作用之一。

阴阳的偏盛或偏衰，即阴阳的有余或不足。

阳盛则阴病，阴盛则阳病。

治疗时应采用泻其有余或补其不足的方法。

由于阴阳是相互依存的，故在治疗阴阳偏衰的病症时，还应注意“阴中求阳，阳中求阴”，在补阴时辅以温阳，在温阳时佐以滋阴。

脏腑是化生气血、通调经络、主持人体生命活动的主要器官。

## <<延年益寿巧按摩>>

脏腑功能失调后所产生的病变，能通过经络传导反映在外，出现精神倦怠、情志异常、腹胀、疼痛以及肌肉痉挛等症状。

按摩能够通过手法刺激体表的特定部位或相应穴位，通过经络的传导作用，对内脏功能进行调节，达到防治疾病的目的。

**疏通经络、理筋整复** 经络是人体内经脉和络脉的总称，是人体全身气血运行的通路。

它“内属于腑脏，外络于肢节”，沟通上下内外，网络全身，把人体所有的脏腑、肢体、组织器官联结成一个统一的整体。

按摩手法作用于体表的经络、穴位上，可引起局部经络反应，起到激发和调整经气的作用，并通过经络影响到所连属的脏腑、组织、肢节的功能活动，以调节机体的生理、病理状况，达到百脉疏通、五脏安和的目的。

中医学所说的“筋”，是指与骨骼相连的肌肉、肌腱、筋膜、韧带、关节囊、椎间盘、关节软骨盘等软组织。

因各种原因造成的相关软组织损伤，中医统称为“伤筋”。

筋伤及骨和关节的损伤，都可以通过按摩的直接或间接作用得到纠正，从而使筋络顺接，气血运行流畅。

使用适当的按、揉、推、擦等按摩手法，可将部分断裂的肌肉、肌腱、韧带组织抚顺理直；使用弹拨或推扳手法，可将滑脱的肌腱恢复正常解剖位置；通过适当屈伸、旋转、顿拉手法，可使移位嵌顿的关节囊回纳；通过牵引拔伸、按法、摇法等，可改变突出物与神经根的位置关系。

<<延年益寿巧按摩>>

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>