第一图书网, tushu007.com

<<家庭按摩大全>>

图书基本信息

书名：<<家庭按摩大全>>

13位ISBN编号：9787540223472

10位ISBN编号：7540223472

出版时间：2010-8

出版时间：北京燕山

作者：刘振鹏

页数：470

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

在现代社会中，健康的体魄显得格外重要，它不仅是幸福生活的基础，也是事业成功的保障。
物质文明的发展，丰富了人们的生活，但它的副作用又给人们带来新的烦恼。
因此，世界范围内的回归自然热潮一浪高过一浪，自然疗法再次被医学界所重视。
中医按摩疗法做为最具代表性的自然疗法之一，受到世界各国的青睐，以其独到的疗效和无毒副作用，深受广大群众的欢迎。
本书依据中医医学理论，以实用为出发点，语言力求通俗，方法尽选捷效，结合著者多年临床经验，介绍家庭按摩的方法和应用。
以全身按摩、手足部按摩和头耳部按摩的基础知识为重点；介绍了内科、外壳、妇科等各种常见病、多发病及部分疑难病的家庭按摩方法，并对养生保健按摩方法做了详尽的阐述。
读者可以通过短期的学习掌握家庭按摩的方法，也可以在身体不适或患病时查找有关内容，进行自我治疗，或养生防病。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

生活是个万花筒，一切从生活中来的。
必将在生活中找到解决的方法。
《家庭按摩大全》对风靡全球的医学科技——按摩保健，进行了十分详细的介绍和说明。
本书满足了人们小病自己能治疗，不打针、不吃药、不花钱、不上医院的愿望，在动动手、推、按，捏、摩之间，就达到了解除病痛的效果。
相信本书一定能成为您健康生活的指南！

第一图书网, tushu007.com

<<家庭按摩大全>>

书籍目录

第一章 家庭按摩常识与入门按摩的起源和发展按摩疗法的原理和现状穴位按摩与中医学的关系按摩的特点与益处人体穴位预览取穴方法概述常用按摩手法指导按摩常用介质你也可以成为按摩专家按摩需注意的问题穴位按摩的辅助用具第二章 家庭按摩的常用手法一指托天法四指戳顶法三指拿推法五指拿推法四指归提法揉拿项肌法鸳鸯理额法孙猴搔抓法分阴阳法推运印堂法抹双柳法干洗脸法内应外合法双指开宫法二龙戏珠法双揪铃铛法合掌刁颈法摇头捋颈法牵颈旋转法扳肩法屈伸法平推法扳颈法旋肘法揉抖法弹拨法点润法掌抹法扳腰法捏脊法顿挫法指揉法肩摇法揉按法挪法挤法振法晃法捋法拿法推法（一指推法）捻法第三章 按摩高手必知的穴位头面颈部穴位腰背部穴位胸腹部穴位上肢穴位下肢穴位掌穴掌穴取穴方法及疗效耳穴耳穴取穴方法及功效第四章 头部按摩技法头部按摩常识一览头部按摩的重要性头部与全身的密切关系头部异常是身体的危险信号头部按摩为什么受欢迎头部按摩的体位头部按摩的基本原则头部按摩疗法的适应证头部按摩疗法的禁忌证头部按摩的注意事项头部穴位的位置及功能头部经穴的位置及功能头部经外奇穴的位置及功能面穴位置及功能头部刺激区的位置及功能常用耳穴的位置及功能头部按摩常用手法常见疾病的头部按摩疗法感冒咳嗽慢性支气管炎哮喘头痛眩晕失眠慢性咽炎慢性胃炎胃下垂高血压低血压贫血糖尿病肥胖症甲状腺功能亢进神经衰弱三叉神经痛面瘫癫痫癔病脱肛中暑颈椎病牙痛慢性鼻炎耳鸣月经不调更年期综合征盆腔炎阳痿遗精性冷淡症小儿遗尿假性近视痤疮脱发头部美容保健按摩头面保健眼保健耳保健鼻保健牙齿保健面部美容减皱美容消除抬头纹美容皮肤细嫩美容头发美容洗脸美容蒸汽美容唇部美容影响美容的习惯性动作白头发治疗催眠治疗双下巴治疗眼血丝治疗太阳穴对眼睛的治疗太阳穴疗病承泣穴疗病第五章 足部按摩技法足部按摩常识一览足部按摩的重要性足部与全身的密切关系足部是人体的“ 第二心脏 ”足部异常是身体的危险信号按压反射区时的危险信号足部按摩疗法的适应人群足部按摩疗法的噤忌人群足部按摩疗法受欢迎的秘密足部按摩的注意事项足部按摩的时间与顺序足部穴位的位置及功能经穴和经外奇穴的位置及功能足部反射区的位置及功能常用足部按摩手法常见疾病的足部按摩疗法感冒咳嗽慢性支气管炎哮喘头痛眩晕失眠慢性咽炎慢性胃病痔疮高血压低血压高脂血症贫血慢性肾炎糖尿病肥胖症神经衰弱三叉神经痛慢性腰痛坐骨神经痛颈椎病肩周炎类风湿性关节炎牙痛近视慢性鼻炎中耳炎痛经更年期综合征盆腔炎阳痿前列腺炎痤疮白发中风后遗症晕动症醉酒第六章 耳部按摩技法耳部按摩疗法耳郭解剖耳穴的分布规律耳穴的部位、功能及主治耳穴电刺激法耳穴的探查方法耳穴按摩基本手法分类耳穴按摩基本手法介绍常见疾病的耳穴按摩疗法高血压低血压呕吐心律失常胆囊炎和胆石症呃逆流行性感冒眩晕头痛膝关节骨性关节炎风湿性关节炎慢性支气管炎痢疾便秘胃及十二指肠溃疡血栓闭塞性脉管炎冠心病肾盂肾炎慢性肾炎哮喘咳嗽急性胃肠炎肥胖症糖尿病肩周炎膝关节半月板损伤脑震荡后遗症胸部挫伤腰肌劳损颈椎病梨状肌综合征腰椎间盘突出症肱骨外上髁炎急性腰扭伤落枕老年性白内障近视眼麦粒肿慢性鼻窦炎急性结膜炎鼻出血慢性咽炎萎缩性鼻炎急性扁桃体炎慢性鼻炎耳鸣和听力减退流行性腮腺炎坐骨神经痛面瘫颞颌关节功能紊乱症梦游症偏瘫癫痫肋间神经痛腓总神经损伤癔病三叉神经痛乳腺炎盆腔炎乳腺增生病月经不调带下乳汁不足更年期综合征闭经功能性子宫出血宫颈炎痛经睾丸炎前列腺肥大尿潴留阳痿膀胱炎前列腺炎泌尿系结石遗精小儿遗尿小儿慢惊风小儿百日咳小儿营养不良小儿夏热

章节摘录

按摩的特点与益处按摩是一种简单易行的防治疾病方法。
尤其是按摩可以在家人朋友之间进行，一般不需要专业培训，只要稍微学习一些时间，就可以掌握一些简单有效的按摩方法。
现在我们简单总结一下按摩的特点与益处。
按摩的特点张国焘的这一生(套装全2册)操作容易，商单易行虽然按摩需要掌握的知识较多，如取穴方法、常用穴位、按摩方法以及所用力度等，但是这些都不是很重要，你只需要按照图表说明，照书操作，那么你学习起来就不会很困难。
只要按压身体的某些穴位，就可以针对一些症状加以按摩，使其得以缓解或治愈。
再者，按摩不需要专业的治疗器材，你只要利用手边的一些工具就可以，甚至一些家庭日用品都可以（后面会简单介绍一些可以用来按摩的家庭日用品）进行按压动作，并且随时随地都可以。
经济实惠，节约成本按摩不需要任何专业仪器和设备，也不需要专门的地点，更不需要打针吃药，你只需要一双手就可以了。
所以从经济上考虑，它是一种节约成本、经济实惠的防病治病的方法。
尤其是能治疗一些慢性疾病，如果在医院治疗这种疾病，势必会花费你很多的时间和金钱，但是只要你自己能学会这门技术，那就可以节省开支，减轻家庭负担。
及时方便按摩需要的只是一双手，只要你能掌握这门技术，随时可以施行。
若是有一个家庭成员可以掌握这门技术，即使家中有人深夜出现急症，也可以得到及时治疗。
肢体运动受到限制的病人，就可以避免上医院带来的不便。
家庭成员患有慢性病或为了养生保健而需要经常按摩，由家人按摩更体现出及时方便的特点。
适用范围广人体的穴位遍布全身，从头顶到脚尖都有能治疗疾病的特效穴位，不但可以起到治愈单一疾病的效果，而且还可以调整全身的机能，强身健体，防病治病，特别适用于日常保健。
再者，按摩的效果非常显著，对于感冒、失眠多梦、头痛恶心等都有即时缓解的功能。
安全实用按摩作为一种自然疗法，没有吃药打针的麻烦，更没有手术的痛苦。
并且在治疗过程中，只要懂得选择合适的穴位，并注意手法的轻重及病人的反应，一般来说是不会出现不良反应和副作用的，十分安全。
目前，在自然疗法成为热门话题之后，按摩一定会发挥它的安全实用优势，造福于家庭。
可避免尴尬的场合目前有些疾病因为会涉及个人隐私，所以就有很多患者不想去医院就医，最后贻误病情。
比如，常会出现的男子性欲减退、阳痿、早泄等，女子房事紧张、性欲冷淡、性交疼痛、阴道痉挛等性功能障碍，这些难言之疾，往往会造成夫妻之间的许多烦恼和痛苦，甚至会造成夫妻之间的不和以及家庭破裂。
假如自己学会按摩，就可以避免上医院的难堪境地，恢复夫妻之间的和谐，使其逐渐恢复正常性生活。
治疗效果广泛对大多数患者来说，经常上医院按摩很难坚持做到。
家庭按摩就不同了，也就是说家里有个人学会这种方法后就很方便了。
这样就能保障治疗的显著性了，从而发挥按摩的最大的功效。
因为按摩贵在持之以恒，只要坚持就会有疗效。
按摩的益处按摩是指人与人之间的施力行为。
只要家中有一人学会这种方法，就可以在家中进行，这样不仅可以达到治疗目的，而且还能增加家庭气氛。
家庭气氛融洽，就有利于患者恢复健康，使其树立战胜病魔的信心。
总体来说，按摩有以下3方面希处。
利于营造家庭氛围家庭是一个小单元，整个社会是由众多的小单元组成的。
在这个大的社会里，包含着众多老人、儿童、妇女及其他人。
老年人可能会因为机能衰退而出现各种老年性疾病；小孩会因为身体发育尚未健全而出现肠胃、呼吸

系统的疾病；中年人会因为工作及生活压力出现失眠等症状。
这时若是子女能用按摩帮助长辈消除疼痛，父母若能用按摩使儿女减轻痛苦，夫妻之间若能用按摩使对方缓解一天的疲劳和消除机体的酸胀，那么家庭之间的气氛就会融洽、温馨很多，有利于家庭和睦和社会安定。
提升夫妻感情随着年月的流逝，年轻夫妇在心理、体形、外貌上都会有变化，这样就会减少对对方的吸引力，使夫妻感情难以进一步加深。
再者，性生活是夫妻生活中不可缺少的重要组成部分，进入中年之后，由于生活、工作压力，很多夫妻出现各种各样的性功能障碍，在一定程度上就会影响夫妻感情。
但是按摩既可以健美美容，在外貌上取悦对方，又可以防止性功能障碍，使性生活相互和谐，从而从多方面加深夫妻感情，提升夫妻感情。
有益于双方的身心健康按摩对按摩者与被按摩者都是非常有益的。
对被按摩者而言，他的身体与心理得到益处，是不用多说了。
对按摩者来说，由于按摩时身体全身关节活动，血脉流通，而手指的不断运动更有利于脑血流量的改善。
因此，对按摩者来说，对其本身也是有益处的。

编辑推荐

《家庭按摩大全》由北京燕山出版社出版。

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