<<图解穴位保健按摩>>

图书基本信息

书名:<<图解穴位保健按摩>>

13位ISBN编号: 9787543942837

10位ISBN编号:7543942836

出版时间:2010-6

出版时间:上海科学技术文献出版社

作者:易磊

页数:264

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

<<图解穴位保健按摩>>

前言

看病难, 买药贵, 这是老百姓的共同感受。

那么,得了病除了扛一扛之外,通常情况下,还有什么更好的解除病痛之法吗?

另外,除了有病治病之外,还有什么能让人不生病的养生之法吗?

有!

两者都可以通过穴位按摩来解决。

说到"扛病",一个不容忽视的事实是:人们走进了两极分化的死胡同。

一方面,很多人坚持不用药,总觉得扛一扛就过去了,结果小病酿成了"大病";另一方面,随着各种药物的普遍使用,一些原本完全可以自愈的疾病,也统统被药物治疗所取代,不但使各种药物的不良反应在身体内越积越多,造成新的疾病,还使自身的免疫能力被药物取代而长期废弃、抑制和退化

生命如花,人的身体就像是一朵顺应自然而春开夏放、秋谢冬衰的花朵。

面对自然衰老,人们无法抗拒;面对各种可能的侵袭,客观地说,也不是每一次、每个人都能幸运躲 避的。

但,这并非说人力不能有所作为。

事实上,衰老可以依靠我们从头到脚细心呵护得以延缓,而人体健康也能在由内到外的精心保养中, 将疾病一次又一次地拒之门外。

那么,无论从头到脚还是由内而外,人们该如何精心保养,又该如何呵护呢?

根本的途径是恢复人体的自愈能力,具体来说,经穴按摩是一个直达健康的便捷之选。

<<图解穴位保健按摩>>

内容概要

本书剔除了冗长的概念说明,也打破了繁琐的系统讲解。

而以手三阴经、手三阳经和足三阴经、足三阳经等十二经脉为主体脉络,对十二条经脉上所生长的"经穴大药"进行了重点说明。

每一条经络上的穴位,不仅能治疗与经络相关的病症,配合其他经穴还能解决包括全身在内的一些健康疾患问题。

不仅如此,为了帮助人们更加全面地掌握这些来自身体自身的治病良药,本书还增添了一些重要的穴位,如任脉、督脉上的穴位。

另外,耳朵作为重要穴位的"集散地",也对此专门进行了介绍。

<<图解穴位保健按摩>>

书籍目录

序言 与健康同行,一个穴位一味良药第一章 "决死生,除百病"的穴位按摩第一节 穴位按摩,疏通气血的清道夫 穴位按摩,远古"走"来的医学瑰宝 捍卫健康,疏通经络的穴位按摩 按摩力度,穴位按摩成功的关键 方向与体位,穴位按摩细节决定成败 按摩补泻,三大方法助你马到成功有言在先,穴位按摩两大原则 按摩禁忌,穴位按摩不是"万金油"第二节 体内有药田,寻找穴位四大方法 方法一:找"大药"遵循对称性原则 方法二:寻找穴位,用身体做"标尺" 方法三:找到痛点就是找到了穴位 方法四:顺经摸穴,"大药"长在经络上第三节 拯救健康,穴位按摩十二大基本手法 按法——安心宁神的穴位按摩法 摩法——理气和中的穴位按摩法 擦法——打通脉络的穴位按摩法 滚法——解痉止痛的穴位按摩法 推法——消瘀散结的穴位按摩法 揉法——消积导滞的穴位按摩法 搓法——调和气血的穴位按摩法 抖法——活动关节的穴位按摩法 摇法——消积导流的穴位按摩法 接法——开窍醒神的穴位按摩法 捻法——消肿止痛的穴位按摩法 拍击法——舒展肌筋的穴位按摩法第二章 手三阴经经穴位置、主治及手法第三章 手三阳经经穴位置、主治及手法第四章 足三阳经经穴位置、主治及手法第五章 其他重要穴位位置、主治及手法第七章 防病治病,按摩让你从头到脚都健康第八章 亚健康与急救,穴位按摩铸就健康

<<图解穴位保健按摩>>

章节摘录

有人认为穴位按摩只需有力气就行,甚至认为力气越大功效越好,在治疗中妄用蛮力,动作生硬粗暴,强拉硬搬,把患者搞得痛苦不堪,甚至造成不良后果。

诚然,对穴位按摩力度的标准无法用一个精确的物理量去规范。

例如,在给患者进行按摩时,是十斤的用力合适还是十五斤的用力恰当?

谁也不能给出一个明确的答案,但这并不是说穴位按摩的力度就没有一个衡量的尺度。

下面我们就从三方面详细介绍穴位按摩的力度,让你不再感到茫然。

1.从按摩者的用力角度进行判断 按摩用力的大小是可以通过按摩者的主观感觉明确把握的,如轻手法力度作用部位仅局限于局部,甚至只局限于皮肤或皮下组织。

而重手法则不然,力的冲击波可深达筋骨脏腑,甚至向远端传递到对侧及全身。

按摩者的施力速度和频率决定着按摩的力度。

无论采用何种手法,施力的速度和频率越慢力的冲击越小,越不容易突破被按摩者所允许的力的最佳 范围。

因此当施力的频率和速度较快时,被按摩者所允许的力的最佳范围将减小,不容易接受较大的按摩力度。

反之亦然,施力的速度与频率变慢时,被按摩者允许的力的最佳范围增大。

<<图解穴位保健按摩>>

编辑推荐

不花钱的养生智慧,不花钱,不吃药,一学就会,一用就灵,一家一人会,省下医疗费。 我们人体的每一个穴位都相当于一味大药,它们的任何一种神效,都是我们祖先用身体试验过的

在这个世界上,没有什么治不好的病,只要你学会自我按摩,就能做自己的保健医生。 每天只需三分钟,拥有健康真轻松!

<<图解穴位保健按摩>>

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