

<<图解头部保健按摩>>

图书基本信息

书名：<<图解头部保健按摩>>

13位ISBN编号：9787543942844

10位ISBN编号：7543942844

出版时间：2010-6

出版时间：上海科技文献

作者：易磊

页数：270

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>

<<图解头部保健按摩>>

前言

头部，不仅是人体最重要的部位之一，更是思想的“产地”。所以，很多家长在教育儿童时，难免有生气动手的时候，但有一个共同的特点，那就是避免打头部。由此可见，保护头部是绝大多数家长达成的共识。事实上，不仅是对孩子，对成人也一样，。不管是防止对头部的伤害也好，还是通过头部按摩进行养生也罢，头部从来就没有被“冷落”过。说起头部按摩，其神奇效果还可以通过一个特别的例子来加以说明。曾经有一个自己就是医生的患者朋友，谈及他的看法。这是一个行医多年、临床经验丰富的医生，少有医案能让他折服。尤其对那些悬挂在大街小巷中的按摩、推拿、手疗、足疗等标牌大有不屑一顾的心理。即使按摩偶尔有那么点疗效，他也认为是雕虫小技，甚至从内心有一种“瞎猫碰到死耗子”的想法。然而，一次小小的牙痛却让他对按摩的看法有了180度的大转弯。他自认为治疗牙痛小菜一碟，自己给自己开了很多药方，而结果牙痛依然有“势不可挡”的架势。无奈之下，扛不住“痛起来要人命”的牙痛，他尝试了一次头部按摩。

<<图解头部保健按摩>>

内容概要

头部就像一本“无字医书”一样，首先是在“告诉”你问题出现在哪里，然后才是利用经穴大药进行治病防病。

事实上，头部按摩不仅可以平息如头痛、牙痛、鼻炎等，还可以治疗身体其他部位出现的病患，如腰肌劳损、颈椎病、肩周炎、失眠等，还能对糖尿病、冠心病、高血压等全身性疾病起到很好的辅助治疗作用。

头部是思想的源泉，是健康的福地，如果说思想有多远，事业就能走多远的话，那么，还有一个基本的前提就是：健康富足，思想才能走得更远。

<<图解头部保健按摩>>

书籍目录

序言 健康是福，头部按摩撑起一片天第一章 上医重防，畅通头部气血不生病 第一节 守护健康，简单而神奇的头部按摩 头为诸阳之会，头脑不衰身体不老 头部按摩：老百姓防病治病的“首选” 头部按摩谨遵“四项基本原则” 小动作大疗效：神奇的头部经穴按摩 疏通头部气血，身体自带取穴“标尺” 宜忌：头部按摩的适应证与禁忌证 第二节 头部按摩，你身边的健康守护神 搓脸，随身携带的“强心丸” 拉耳，为肾“打气”的小窍门 穴位按摩，让现代人告别萎靡不振 第三节 手法巧变幻，促进精气行 “指掌并用”的头部按摩法——按法 “外揉内旋”的头部按摩法——揉法 “指掌画圆”的头部按摩法——摩法 “回旋推挤”的头部按摩法——推法 “分兵合击”的头部按摩法——分法 “单向贴面”的头部按摩法——抹法 “夹持挤压”的头部按摩法——挤法 “单向拖扫”的头部按摩法——刮法 “规律提捏”的头部按摩法——拿法 “曲伸有力”的头部按摩法——弹法 “回旋转动”的头部按摩法——摇法 “拍打合并”的头部按摩法——振法 “自我较劲”的头部按摩法——扳法 “空拳敲击”的头部按摩法——叩法 “以指替针”的头部按摩法——掐法 “类似拔河”的头部按摩法——拔伸法第二章 养生一点通，每个穴位都是祛病良药第三章 手到病自除，每个反射区都是健康“福田”第四章 疾病预测，头部显示人体健康第五章 头痛医头，常见头部疾病的穴位按摩第六章 有求必应，常见病症的头部经穴按摩第七章 头部按摩：为健康加油，为美丽助阵

<<图解头部保健按摩>>

章节摘录

此穴被击中人会晕倒在地不省人事，甚至出现生命危险。

取穴的时候，让患者采用正坐的姿势，以当前发际正中直上5寸，或两耳尖连线中点处。

因为小孩和成人不一样，所以，可以采取两种取穴方法相结合来予以确定。

从功效来看，该穴配合谷穴、间使穴、水沟穴、气海穴、关元穴治尸厥、卒中、气脱；配养老穴、风池穴、足临泣穴治梅尼埃综合征；配天窗穴治脑卒中（中风）失音不能言语；配长强穴、大肠俞穴治小儿脱肛；配脑空穴、天枢穴治头风；配水沟穴、足三里穴治低血压；针百会透曲鬓穴、天柱穴治脑血管痉挛、偏头痛；配水沟穴、京骨穴治癫痫大发作；配肾俞穴（回旋灸）主治炎症。

那又该如何进行保健疗治呢？

日常生活中，可以用手掌按摩头顶中央的百会穴，每次按顺时针方向和逆时针方向各按摩50圈，每日2~3次，或每天3~5分钟。

按摩的时候力度不必太大，以穴位有胀痛感为度，此尤其对低血压患者有很好的防治作用，坚持按摩，血压低的现象会逐渐消失。

而有高血压的朋友还可以用手掌紧贴着百会穴，以顺时针方向轻轻按揉，每天做上5分钟，不久血压就会降下来并稳定。

这里再推荐一种利用头部穴位进行保健的方法，以便从保健的角度兼顾更多的穴位。

什么方法呢？

抓发揉头。

即手指之间的夹力轻轻拉拔头发，同时用十指的螺纹面及指甲对头皮进行按摩。

在使用这个方法的时候，顺序非常重要，自前额上的头发抓起，由前向后，经头顶至后发际；再从后向前，循环往复。

<<图解头部保健按摩>>

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。

<<图解头部保健按摩>>

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>