

<<推拿>>

图书基本信息

书名：<<推拿>>

13位ISBN编号：9787546401225

10位ISBN编号：7546401224

出版时间：2010-1

出版时间：成都时代出版社

作者：黄海涛

页数：91

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>

## &lt;&lt;推拿&gt;&gt;

## 前言

脊柱是人体的中轴和栋梁，脊神经是人体神经系统的重要组成部分，而脊椎错位是百病之源。一旦脊椎发生错位，压迫了神经，就会导致人体的不适或五脏六腑的病变，加速身体的衰老。经科学研究发现，几乎100%的人都有脊柱疾患，只是程度不同而已。

中医整脊按摩最早记述于《黄帝内经》中，是一种源远流长的按摩技法。它通过按摩全身，特别是按摩脊椎、背部穴位并辅以一系列操作手法，以矫正脊椎异常、疏通全身经络，达到诊断、治疗由脊椎病变引起的某些内脏疾病的目的。

中医强调人体整体观，认识到人体是一个有机整体，并遵循“从整体出发，辨证施治”的观点。对于脊柱的问题不能只解决局部的疾病，还要通过辨证施治对整个身体都进行推拿，才能标本兼治。

中医整脊按摩主治肩颈腰背劳损和疼痛、腰椎间盘突出、颈椎病、脊椎关节错位、青少年脊柱发育异常，以及由于脊柱病变引起的头晕、高血压、心律失常、肠胃不适、性功能障碍、妇科病等疾患。

由于这种自然疗法简便易学，而且施术时不会对受术者造成痛苦，所以为大众所乐于接受。

本书图文并茂，详细描述了整脊按摩的操作过程与手法技巧，并列举了每个动作的医疗与保健功效。同时，介绍了中医整脊按摩的渊源与发展，列举了整脊按摩的主治功效、经络与穴位常识、按摩的注意事项、按摩常用手法简介等，还指导读者如何正确地寻找穴位，对症按摩。

本书是中医整脊按摩普及教材中的最佳选择，可供骨科医师、中医教师与学生、运动医学研究者、中医爱好者以及广大家庭读者参考使用。

## <<推拿>>

### 内容概要

人体的每种疾病都与脊椎息息相关，我们身上的每一节脊椎都对应相应的病症。中医整脊推拿是一种纯天然疗法，它运用一系列的操作手法，按摩全身特别是按摩脊椎、背部穴位，来矫正脊椎异常、疏通全身经络，达到诊断、治疗由脊椎病变引起的某些内脏疾病的目的。

居家养生“绿色”疗法第一首选，老祖宗沿用千年的健康祛病养生之法，从脊椎入手，疏通全身经络，疗愈全身各处疾病，专业中医名师教授正宗中医整脊推拿之法，最佳防病、治病、抗衰推拿术推荐，“手”到病除的冲奇功效，不用药物、无毒副作用的天然疗法。

## 作者简介

黄海涛，北京中医药大学针灸推拿系医学学士，广州中医药大学针灸推拿学院医学硕士，从事数十年临床理疗研究，独立中医诊所执业高级医师。

<<推拿>>

书籍目录

第一章 中华古法推拿——整脊按摩一、防病抗衰的中医古法推拿二、整脊按摩的神奇功效三、脊椎VS疾病四、整脊按摩的“主攻方向”五、怎样找到正确的穴位六、按摩前后的准备及处理七、常用手法简介八、特别提示第二章 整脊按摩疗法详解一、俯卧位按摩(一)背部按摩(二)腰部按摩(三)四肢按摩(四)颈部按摩二、仰卧位按摩(一)头面部按摩(二)腹部按摩(三)四肢按摩

## <<推拿>>

### 编辑推荐

《推拿》整脊疗病养生方案，中医理疗，获世卫组织（WHO）认可的天然疗法，不用药物、无毒副作用的中医理疗之法，中医名师全程教学示范，传统疗法让你恢复健康，焕发青春 保卫第二生命线——脊椎 全面疗愈脊椎不正、错位，颈椎椎间盘突出退变，脊椎炎症以及由脊椎病变引发的各类身体疾病。

除病+调养 从脊椎入手，疏通全身的经络，调和阴阳、养阴清热、排毒通便、祛滞消积防病抗衰，解除全身病痛。

按摩前的必备准备、六大推拿手法、精准无误的取穴之道、身体各部位详细的按摩步骤、按摩功效解说、按摩后续处理，为你逐一揭示，让你快速掌握中医整脊精髓。

全面疗愈颈部、肩部、背部、腰部软组织劳损与疼痛，腰椎间盘突出、脊椎关节错位或发育异常，创伤后遗症，以及由脊椎病变引起的各类病变。

从基础到手法，到标准按摩步骤完全展示，精彩图文，细致步骤。

<<推拿>>

#### 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>