

<<图解实用特效按摩大全>>

图书基本信息

书名：<<图解实用特效按摩大全>>

13位ISBN编号：9787548403494

10位ISBN编号：7548403496

出版时间：2010-11

出版时间：哈尔滨出版社

作者：孟羽贤 编

页数：239

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>

<<图解实用特效按摩大全>>

前言

健康是幸福的源泉，是事业的基石，是一个人成功的先决条件。

生活节奏的日益加快，使人们有时根本无暇关注自己的身体状况，很多人（尤其是都市白领）都处在“亚健康”的状态，与此同时，人们的保健观念却越来越强，每一个人都希望自己能够有一个好的身体。

为此，我们组织编写了《图解实用特效按摩大全》，希望这本书可以帮助人们解决日常生活中困扰他们很久的身体健康的问题。

按摩疗法可以改善皮肤、肌肉的血液循环，促进组织器官的新陈代谢，加强肠胃功刺激或抑制神经，从而起到镇静、止痛、消炎、消肿的作用，调整人体功能，增强免疫力。

同时，按摩疗法学起来十分简便、容易，在实际操作中有着很好的应用效果。

本书在介绍一些按摩的基本常识的基础上，通过图片演示按摩位置、手法以及走向，加简明通俗的文字，使读者能够清晰地了解按摩疗法的方法及步骤，是医疗、家庭保健等方面颇有价值的参考书。

我们也希望这本书能给广大的读者带来实际的帮助。

做事要持之以恒，对于日常中的保健也同样要如此，“手当千遍，功力乃行”。

因此我们要经常对自己进行按摩保健，才能达到较好的保健治疗效果。

我们真诚地希望本书介绍的按摩方法能够提高您的身体健康水平有实质的帮助。

由于编者的水平有限，难免会存在错误与不足，欢迎广大读者提出宝贵意见，使我们的图书日趋完善。

<<图解实用特效按摩大全>>

内容概要

按摩疗法学来十分简便、容易，并且在实际操作中有着很好的应用效果。本书在介绍按摩的一些基本常识的基础上，通过图文相配，对疾病的治疗和健身养生进行了浅显易懂的说明，使读者能在按摩中保养身体、健康快乐。

<<图解实用特效按摩大全>>

作者简介

孟羽贤，主任医师 现就职于三精女子专科医院，毕业于哈尔滨医科大学医疗系，从事临床内科工作近四十年，有着丰富的临床经验，擅长呼吸道、消化道、心脑血管、糖尿病等内科常见病及泌尿内科常见病疑难病症的诊断及治疗。

<<图解实用特效按摩大全>>

书籍目录

第一章 按摩的基本知识 一、了解按摩 舒经通络,解痉止痛 复位关节,理筋整复 剥离粘连,疏通狭窄 调节神经系统和内脏器官的功能 增强机体抗病能力 二、按摩的起源和疗法 起源 疗法 三、按摩应遵循哪些原则 治病求本 扶正祛邪 调整阴阳 四、自我按摩的10个功效 提高人体抗病能力 调整内脏功能紊乱 缓解心理疲劳 缓解或消除肌肉疲劳 解除肌肉痉挛 松解粘连 使淤血和肿胀消散 改善血液循环 减肥和美容 使人心情愉悦 五、按摩时常用哪些介质 粉剂 油剂 酒剂 水剂 六、随处可见的按摩小器具 各种笔 成捆的牙签 梳子 发夹 毛巾 圆柱形饮料瓶 莲蓬头 吹风机 第二章 按摩常用穴位入门 第三章 常用按摩手法 第四章 头耳保健按摩 第五章 手足保健按摩 第六章 家庭常见疾病按摩 第七章 时尚按摩一点通

<<图解实用特效按摩大全>>

章节摘录

治病求本 “治病必求其本”是中医按摩辨证施治的基本原则之一。

求本，是指治病要了解疾病的本质，疾病的主要矛盾，从而针对其最根本的病因病理进行治疗。

“本”是相对“标”而言的，可说明疾病变化过程中的各种主次矛盾。

任何疾病的发生、发展，总是通过若干症状表现的，但所有这些症状并不都反映疾病的本质，有的甚至是假象。

只有通过综合分析才能透过现象看到本质，找出病源，确定相应的治疗方法。

如腰腿痛，可由椎骨错位、风湿、腰肌劳损等各种病因引起，治疗时就不能用简单的方法对症止痛，而应通过分析，找出最基本的病理变化，分别用纠正椎骨错位、活血祛风、舒经通络等方法进行治疗，才能取得满意效果。

一般情况下，治本是根本原则，但在某些情况下，标症甚急，可先治标然后再治本。

扶正祛邪 疾病的发展过程，可说是正气与邪气互相斗争的过程。

邪胜正则病进，正胜邪则病退。

因此在治疗疾病时，就应扶助正气，祛除邪气，使病情向健康方向转化，这是指导临床治疗的一个重要原则。

正气，指的是机体抵抗疾病的能力，中医认为“正气存内，邪不可干”，扶正是治疗疾病的一个重要方面。

邪气是使机体致病的原因，祛邪是解除致病原因、治疗疾病的另一个重要方面。

扶正与祛邪是治疗疾病的两种不同方法，它们是对立而统一的。

扶正使正气加强，有助于机体抵抗和祛除病邪；驱邪则驱除了病邪的侵袭干扰，有利于正气的保存和恢复。

调整阴阳 中医认为人体是阴阳平衡的统一体。

人体内部的一切矛盾斗争与变化均可以用“阴阳”两字概括。

疾病的发生，从根本上说是由于阴阳的相对平衡遭到破坏即阴阳失调所造成的，所以调整阴阳也是治疗疾病的基本原则之一。

阴阳失调是指人体在生病过程中，由于阴阳的偏盛、偏衰，失去相对平衡所出现的阴不制阳、阳不制阴的病理变化。

阴阳偏盛即阴或阳的过盛有余，阴盛则阳病，阳盛则阴病，治疗时应采用“损其有余”的方法。

阴阳偏衰即正气中阴或阳的虚损不足，或阴虚，或阳虚，或阴阳两虚，治疗时应采用“补其不足”的方法。

由于阴阳是相互依存的，故在治疗阴阳偏衰时，还应注意补阴时佐以温阳，温阳时适当配以滋阴。

<<图解实用特效按摩大全>>

编辑推荐

《图解实用特效按摩大全》用经络按摩治病养生，特效穴位按摩法的应用，穴位按摩是传统的中医疗法之一，按压特定穴道，会促进所属经络的疏通，从而调和脏腑，不但可以治疗疾病，还可健体强身。

<<图解实用特效按摩大全>>

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>