

<<家庭按摩治百病大全集>>

图书基本信息

书名：<<家庭按摩治百病大全集>>

13位ISBN编号：9787549601882

10位ISBN编号：7549601887

出版时间：2011-4

出版时间：文汇出版社

作者：崔晓丽

页数：367

字数：380000

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>

<<家庭按摩治百病大全集>>

内容概要

按摩医术是中国古老的医治伤病的自然疗法，通过刺激自身穴位、经络，就可以起到调理机体、辅疗疾病、缓解疼痛与不适、增强体质的作用。

崔晓丽编著的《家庭按摩治百病大全集》共六章节，主要内容为认识按摩中的灵魂角色——穴位，按摩养生祛病常识，你了解多少，从常见经脉掌握取穴方法，常见病对症养疗按摩法，简易按养生操，康体保健效果好，四季养生按摩法，让你享受健康生活。

<<家庭按摩治百病大全集>>

书籍目录

第一章 认识按摩中的灵魂角色——穴位

认识帮你祛除一身疾病的

灵药——穴位

什么是穴位

穴位的历史来源

人体穴位的分类

穴位的命名依据

穴位与脏腑经络的联系

穴位对人体健康的神奇作用

穴位的生理作用

穴位的诊断疾病作用

穴位的辅疗疾病作用

穴位的保健作用

快速取穴定位法

骨度分寸定位法

手指同身寸定位法

体态标志定位法

简捷定位法

让身体强健的九大灵穴

调节大脑功能的要穴——百会

头颈部白勺主要穴位——合谷

护卫头部健康的护城河——风池

明目益睛的的灵穴——睛明

肠胃疾病的仙药——天枢

缓解肩部酸痛的特效穴位——肩井，

安神养胃的神奇保健穴位——足三里、手三里

女性的健康大师——三阴交

经络——联系全身各部的

通道

经络的概念

经络的作用

经络的组成

第二章 按摩养生祛病常识，你了解多少

按摩的历史渊源

按摩的起源

按摩的发展过程

古代按摩的医学成就

按摩的功效

增强肠胃功能

稳定血压

增强免疫力

镇静镇痛

排毒防病

调理亚健康

缓解慢性疲劳综合征

<<家庭按摩治百病大全集>>

缓解酸痛感

修复软组织

营造家庭氛围

提升夫妻感情

有益于按摩双方

按摩的特点

简单易学

经济实惠

及时方便

无副作用

适用范围广泛

功效显著

增强按摩疗效的常用介质

白酒

滑石粉

按摩膏

木香水

鸡蛋清

红花油

香油

爽身粉

冬青膏

薄荷水

实用易找的按摩器具

木槌、按摩棒、击打棒

米粒、菜籽、花籽、王不留行籽

夹子

牙刷、软毛刷、浴刷

圆珠笔、铅笔、钥匙

网球

核桃、小球

鹅卵石

牙签

夹趾器、按摩环

树木、便民健身器

梳子

电吹风

滚摩器

戒指、套环

热水带

足底按摩器

家庭按摩的手法与技巧

抖法

揉法

按法

推法

摇法

<<家庭按摩治百病大全集>>

啄法

擦法

拿法

捏脊法

滚法

搓法

掐法

振法

叩法

拍捶法

摩法

弹法

点法

拨法

理法

按摩的常见姿势

自我按摩时

互相按摩时

家庭按摩的宜忌及注意事项

按摩的适宜范围

按摩的禁忌范围

按摩的注意事项

第三章 从常见经脉掌握取穴方法

第四章 常见病对症养疗按摩法

第五章 简易按养生操，康体保健效果好

第六章 四季养生按摩法，让你享受健康生活

<<家庭按摩治百病大全集>>

章节摘录

版权页：插图：按摩可以引起人体自律神经变化，从而调节脏器的功能。

在内脏功能发生异常或产生病变时，自律神经会出现变化，这种变化会让皮肤产生知觉异常或出现肌肉长硬块的现象。

但穴位刺激会引起和这种现象相反的状况。

对皮肤或肌肉进行各种刺激时，会引起自律神经的反射，调整对应被刺激的皮肤或肌肉部分。

自律神经有交感神经与副交感神经两条具有相反作用的神经，当一方的神经兴奋时，另一方的神经就会镇静，通过这样来保持平衡作用。

交感神经的这种作用可以调节人体的各种活动，包括胃肠或心脏等各种内脏的功能，以及眼泪或唾液的分泌、子宫的收缩或扩张等。

譬如刺激此穴位能调整胃肠的功能，刺激彼穴位能调整雌激素的分泌等，穴位疗法有着多种效果，也是因自律神经的参与导致的。

增强肠胃功能足三里是按摩中常用到的穴位，位于脚胫骨的这个穴位，是有名的“健脚穴位”，古代徒步的旅人都会在此处施灸。

此外，足三里还可以用于防治胃部的不适。

现代医学研究证明，刺激足三里时，迷走神经的活动也会变活跃，在迷走神经的支配下，胃的运动也会变活跃。

所谓迷走神经，是在自律神经中属于副交感神经的神经。

当迷走神经兴奋时，就会促进胃肠的功能，因此刺激足三里能提高胃肠功能。

此外，研究人员也已确认，在刺激腹部的穴位时，交感神经就变得活跃，以抑制胃部的活动。

<<家庭按摩治百病大全集>>

编辑推荐

《家庭按摩治百病大全集(彩图超值版)》：崔晓丽率专家团队，用海量图片为您打造一学就会的健康图典，中医世家杰出女掌门人，深得红医真传。
将全身取穴对症按摩完美结合，为全家健康加分。
最值得珍藏的修身养命、长生保健绝学。

<<家庭按摩治百病大全集>>

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>