

<<小病不求医 >>

图书基本信息

书名：<<小病不求医 >>

13位ISBN编号：9787564017798

10位ISBN编号：7564017791

出版时间：2009-1

出版时间：北京理工大学出版社

作者：石赞

页数：198

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>

## 内容概要

按摩是通过手法作用于人体的肌表，以调整人体的生理、病理状态，从而达到治病和保健的作用。依据祖国医学中的经络学说，经络贯通于人体内外、上下联络脏腑，贯通九窍，是气血运行的途径，也是津液输布的网络。

经络壅阻，人体气血不畅，阴阳失调，就会产生疲劳和病变。

我国传统中医认为，按摩能够平衡阴阳、调和脏腑、疏通经络、加强营卫气血功能，从而达到扶正祛邪的作用。

大量科学研究实践证明，人体接受按摩以后，能使大小循环系统畅通，血流丰富，改善血液循环，加速人体各器官组织的新陈代谢，消除疲劳，解除病痛，具有延年益寿之功效。

## 书籍目录

概论 了解按摩 按摩的优点 按摩的适应症 按摩的禁忌证 按摩的常用手法 按摩的操作要领 按摩的常识 按摩的注意事项 按摩中异常情况的 预防和处理 按摩常用递质 耳穴按摩常见病的按摩 感冒 头痛 内伤发热 支气管炎 哮喘 糖尿病 高血压 低血压 冠心病 中风后遗症 面瘫 痛风 胃痛 胃下垂 食欲不振 消化不良 泄泻 便秘 脱肛 慢性阑尾炎 慢性胆囊炎 痔疮 胆石症 肾及尿路结石病 阳痿 早泄 前列腺炎 尿潴留 失眠 健忘症 神经衰弱 慢性鼻炎 过敏性鼻炎 咽喉炎 失音 呃逆 耳聋耳鸣 牙痛骨伤科疾病的按摩 颈椎病 落枕 肩周炎 网球肘 急性腰扭伤 岔气 腰椎间盘突出症 腰背肌筋膜炎 慢性腰肌劳损 腰椎骨质增生 踝关节扭伤 足痛 小腿抽筋 腕关节囊肿 关节炎 腰痛 腕管综合征 梨状肌综合征 肩部扭挫伤 妇产科疾病的按摩 月经失调 痛经 闭经 崩漏 带下病 乳腺增生 乳房肿瘤 外阴瘙痒症 不孕症 产后腹痛 产后恶露 产后耻骨联合分离 产后缺乳 子宫脱垂 小儿常见病的按摩 小儿的生理特点 小儿的病理特点 小儿按摩与成人按摩有何不同 小儿按摩注意事项 小儿按摩的禁忌证 小儿按摩常用穴位 小儿感冒 小儿发热 小儿咳嗽 小儿腹痛 小儿腹胀 小儿腹泻 小儿便秘 小儿遗尿 小儿夜啼 小儿牙痛 小儿维生素A缺乏症 小儿厌食 小儿积滞 小儿呕吐 小儿口疮 小儿流涎 小儿扁桃体炎 小儿咽炎 小儿过敏性鼻炎 小儿肺炎 小儿佝偻病 小儿湿疹 小儿肌性斜颈 小儿面神经麻痹 小儿脑瘫 小儿脱肛 小儿肥胖 小儿冻疮 小儿盗汗 小儿近视眼 小儿斜视附录 按摩常用的穴位 按摩时取穴方法

## 章节摘录

**概论 了解按摩** 按摩就是通过一定手法作用于人体的肌表，以调整人体的生理、病理状态达到保健和治病的目的。

其作用原理与各种手法有密切关系，依据的是传统医学中的经络学说。

经络广布于人体内外、上下，联络脏腑，贯通九窍，是气血运行的通道，也是津液输布的网络。

经络壅阻，人体气血不畅，阴阳失调，就会产生疲劳和病变。

对于按摩，我国古代医学著作中早有记载。

《素问·举痛论》中记载说：“寒气客于背俞之脉，则脉涩，脉涩则血虚，血虚则痛，其俞注于心，故相引而痛，按之则热气至，热至则痛止矣。

”它的意思就是说背部脉络受风寒等外邪侵袭后，脉象为涩脉，提示有血虚症状，血虚致使体内寒气盛，因寒主收引，所以身体会出现疼痛。

按摩能够促进血液循环，使经络通畅，局部发热，汗腺闭塞解除，风寒之气由此而出，得以消除疼痛。

《医宗金鉴·正骨心法要旨》中也记载到：“因跌打闪失，以致骨缝开错，气血凝滞，为肿为痛，宜用按摩法，按其经络，以通郁闭之气，摩于壅聚，以散郁结之肿，其患可愈。

”按摩作用之大、涉及治疗面之广，由此可见一斑。

**按摩的优点** (1) 促进气血生成和运行。

中医认为气血是构成人体的基本物质，是人体生命活动的基础，人的生命活动则是气血运动变化的结果。

气的生成主要来源于肾中精气、水谷之气、自然界的清气；其功能的发挥有赖于气机的调畅。

血主要是由脾胃运化的水谷精微化生而成，在心、肝、脾的推动下流注全身，濡养人体的脏腑肢节。

可见，气血的生成都需要水谷精微的充分供给，而水谷精微的生成又有赖于胃的受纳腐熟、脾的生化和肠的吸收及输布精微等功能的发挥。

而按摩通过一定的手法作用于机体相应的穴位能健脾益胃，促使人体气血的生成，并能疏通经络，加强肝的疏泄功能，以促进气机调畅，强化气生血、气行血、气摄血的功能，使机体气血充盈和畅通。

按摩对脾胃的调节主要通过加强胃腑功能，调畅气机而实现的。

临床常用腹部的摩法、揉法、一指禅推法，按揉中脘、下脘、足三里、脾俞和胃俞，背部膀胱经的直擦法，以及搓摩胁肋法等手法来促进脾胃及全身气血的运行，达到增强脾的生化功能和肠的吸收，输布功能的目的。

.....

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>