第一图书网, tushu007.com

<<图解按摩对症养生>>

图书基本信息

书名：<<图解按摩对症养生>>

13位ISBN编号：9787801748683

10位ISBN编号：7801748689

出版时间：2010-10

出版时间：中医古籍

作者：林敬 编

页数：269

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

<<图解按摩对症养生>>

前言

21世纪，人类进入了“追求美丽”、“健康养生”的年代，不少人把美丽寄托在美容院和化妆品上，把健康寄托在保健品和药物上，但是，是药三分毒，药物在治病的同时也在侵害着人们的身体健康，特别是西药，难以避免的毒副作用往往让人心有余悸。
而化妆品的搽抹也仅仅是一种治标不治本的缓兵之计而已。
于是，人们在不断寻求安全有效的保健强身、美容健体的方法。
近年来，国际上回归自然的热潮越来越高，中医疗法也越来越受到人们的推崇，按摩疗法就是其中的一种。
穴位按摩是一种非药物疗法，无创伤，无任何副作用，有病防病，无病强身，完全符合当今医学界推崇的“无创伤医学”和“自然疗法”的要求，而且疗效奇特，更有不受时间、地点、环境等条件限制的优点，日益被医学界和养生爱好者看好。
如眼睛疲劳，按一下太阳穴、攒竹穴就能解除疲劳；肩膀酸痛，按一下肩井穴、肩中俞穴就可无痛一身轻；萎靡不振按一下太阳穴就可振奋精神……这其中的一按一揉都属于按摩。
除此之外，按摩还可以预防和治疗上百种疾病，如头痛、牙痛、哮喘、贫血、腹痛等，往往只需要按摩几次，就可手到病除。
另外，按摩还可以美容，如美手、美肩、美发等，只要坚持按摩，美丽自然而生。
隔行如隔山，我不是专业人员，能按摩治病吗？
类似的疑虑是很多养生爱好者的困惑，怎么办呢？
正是出于这样的考虑，我们广泛搜集资料，听取专家的意见和建议，通过各种形式的咨询，精心编写了这本《图解按摩对症养生》。
该书共分十章，前两章主要介绍了按摩的基本知识、按摩常用的有效穴位。
第三章内容重点介绍日常亚健康保健按摩法。
第四章至第九章重点介绍内科、外科、妇科、男科、五官科、儿科等各科疾病的按摩手法。
第十章的内容是按摩美容，主要为女性朋友介绍常见美容问题的按摩治疗手法。
其中每一种病症分为病解、诊断及按摩治疗三个方面，根据病症的不同，我们相应地施加了生活注意及预防措施等，充分体现了立足患者，服务大众的初衷。
没有健康就没有一切，《图解按摩对症养生》就在你眼前。
它不仅内容翔实、语言通俗，而且还配有大量的穴位图，在你需要按摩特定部位，按穴养生，对症治疗时，只要按图索骥，就能收到“手到病自除”之功效！
身体有大药，好身体由按摩开始！
编者

内容概要

拔罐是一种简单有效的非药物疗法，不受任何条件限制，随时随地都可以操作。
本书不仅从强身健体方面介绍了拔罐的功效，还从读者角度解释了种种困惑：将拔罐时必知的常用经穴、位置、主治及手法做了系统说明。
同时，又将亚健康、慢性病、常见病以及美容等内容，精准地提出了对症拔罐、对症养生，以体现不同症状辨证论治的中医学理念。
所以，《图解拔罐对症养生》，不仅是家庭必备的健康宝典，更是中医师必备的速查手册。

第一图书网, tushu007.com

<<图解按摩对症养生>>

书籍目录

第1章拔罐常识，明明白白养生
拔罐的五大基本特点
拔罐的七大养生效用
不同罐具的选择技巧
拔罐必备的辅助材料
祛病养生的拔罐流程
选体位决定拔罐疗效
瘀血点与疾患说明
适合拔罐治疗的病症
不能拔罐的人体疾病
拔罐需要注意的事项
第2章拔罐为健康疏通道路
人体经络是气血的通道
取穴原则，有法可依
掌握找准穴位的窍门
不可不知的拔罐方法
拔罐保健的八大要穴
人体经穴走罐路线
第3章调治亚健康，把健康还给你
失眠，拔罐助你安然入睡
脾胃不和，拔罐健脾和胃
犯迷糊，拔罐益智还健脑
晕车船，拔罐帮你解忧烦
气短，拔罐为你戒烟调肺
酸软，拔罐助你强身健体
肾虚，拔罐助你补肾壮阳
足跟痛，拔罐补肾阳除去脚疾
第4章拔罐调治内科病
发热
偏头痛
感冒
支气管哮喘
腹泻
便秘
缺铁性贫血
高血压
低血压
高脂血症
糖尿病
冠心病
心绞痛
慢性风湿性心脏病
心脏神经官能症
胃炎
胃下垂

消化性溃疡
胃肠神经官能症
慢性胰腺炎
慢性胆囊炎
慢性肾炎
尿石症
第5章拔罐调治外科病
落枕
颈椎病
痔疮
脱肛
风湿性关节炎
慢性腰肌劳损
腰椎间盘突出症
第6章拔罐调治妇科病l
妊娠呕吐
产后缺乳
产后宫缩痛
痛经
月经不调
功能性子宫出血
闭经
带下病
盆腔炎
子宫脱垂
乳腺增生
外阴瘙痒
更年期综合征
第7章拔罐调治男科病
遗精
早泄
阳痿
前列腺炎
前列腺增生
第8章拔罐调治儿科病
小儿高热
百日咳
小儿惊风
小儿疳积
婴幼儿腹泻
小儿厌食症
流行性腮腺炎
小儿遗尿症
儿童多动症
第9章拔罐调治五官科病
耳鸣
耳聋

牙痛
过敏性鼻炎
鼻窦炎
近视
远视
红眼病
睑腺炎
青光眼
慢性咽炎
扁桃体炎
第10章拔罐调治皮肤病
皮肤瘙痒症
神经性皮炎
接触性皮炎
湿疹
荨麻疹
带状疱疹
第11章拔罐助你减肥养颜
肥胖症
雀斑
黄褐斑
眼袋
皮肤粗糙

章节摘录

如果对于身体的结构有一个大体的了解的话，对于穴的位置确定也会有所帮助，这一点可以借助绘画等相关知识来做一些了解。
比如小孩，一般在比例的处理上，头部占到身体的四分之一，而成年人在采用立姿的时候，应该占到约七分之一，如采用坐姿的时候，头部占到五分之一左右。
事实上，在找寻穴位的时候，一般不大可能带着尺子，比照着书去具体量化，所以，这个时候尽可能地去采用身体的一些标尺，去做一些大体的量化，因为身体本身就具有发展的协调性，所以，如果利用自身的一些尺度去衡量的时候，往往可以较为准确地帮你找到穴之位。
事实上，人身上有很多有趣的尺度标准，这不仅让你在生活中少了“ 郑人买履 ”的麻烦，甚至还被刑事上用于侦破案件。
如用皮尺量一量拳头的周长，再量一下你的脚长，你会发现这两个长度很接近。
所以，买袜子时，只要把袜底在自己的拳头上绕一下就知道是否合适了；量一量你父母的身高和脚长，你就会发现，身高是脚长的7倍。
这样，孝顺的儿女在为父母买鞋的时候，就不用打电话问穿多大鞋了，只要知道身高一算就有了，这一点还可以作为一些年轻人是否还会长个子的标准。
因为长个子往往先长脚，如果你的身高比脚长的7倍还矮，那你还会长个子；正常情况下，一个人手腕的周长恰恰是他脖子周长的一半；而一个人两臂平伸的长度正好等于身高。
于此种种，中医里也有了“ 同身寸 ”的说法，比方说，用自己的手指就可以作为寻找穴位的一个尺度，。
如一般情况下，大拇指指间关节的宽度是“ 一寸 ”，中指中节屈曲时内侧两端纹头之间的宽度是1寸，把四指并拢的时候，第二关节的宽度是“ 三寸 ”；从结构上来看，低头的时候，脖子后部正中最突出的凸骨就是第七颈椎，紧接着的凸骨就是第一胸椎，而平常在系腰带的时候，左右两侧突出的骨头与第四腰椎的位置约在一条线上。
在知道了大体部位的情况下，如何找准穴位，一个重要的方面就是有压痛感，即用手指的指腹略微重压，身体就会有疼痛感，比如肝胆疾患，在期门、日月穴有压痛，肠道疾患在天枢穴有压痛等，或者穴位较浮于体表的话，往往会在触摸的时候，有一种硬结的感觉。
再一个比较明显的表现就是色素沉淀，出现类似黑痣和黑斑的外在特征。
当然，如果和周围的皮肤具有明显温差的话，往往也说明你是找对了位置。
痛点或者结节点的出现，多是由于经络阻滞，造成缺氧指标很高。
正是利用这样的一种反应，从而找到了对应的穴位。
前些时候，同单位的会计对话就应证了这一点，她说她母亲胃痛，她在给她母亲按压“ 足三里 ”的时候，母亲感觉舒服多了。
从上面听起来，有点“ 哪壶不开提哪壶 ”的意思，就是说，哪里痛就专找哪里的问题，但这里需要提醒您的是：不要太过了。
自己给自己按压自然有个轻重缓急，毕竟由于身体的原因和穴位位置的关系，很多时候需要借助家人的帮助，所以，这就要顾及其感受，不能超出了对方所能承受的范围。
正是从这个角度，我们说“ 关公刮毒疗伤 ”的精神可嘉，但行动不可取，因为在忍受的时候，不是你在忍受，是那些身体的细胞在超越其极限的忍受，忍受大多数时候意味的都是破坏。
所以，在通过经络进行防治疾患寻找穴位的时候，最好在范围上采取先大后小，在手法的力度上采取一个由轻缓到重急的渐进的方式。
经络对于自己辖区的大药的管理也是非常严格的，不仅因为经络各有各的“ 领地 ”，而且因为大家协调配合，共谋身体的健康大业。
就拿肺经来说吧，从上半身来看，前臂偏外为肺经，所以一切肺系统的疾病都和它有关。
比如，一个人咳嗽了、气喘了、气虚了等，都可以在这个区域找到大药，而且要进行肺部的调养，也多需在此线上下功夫。
除此之外，前臂靠里侧还有心经，中间还有心包经，后臂里侧还有小肠经，外侧还有大肠经，中间还

有三焦经。
而下肢则有肝经、胆经、脾经、胃经和肾经、膀胱经，其中肾经和膀胱经在下肢的后侧和里侧，而其余的在下肢的前侧和外侧，肾经和膀胱经作为身体肾药的盛产地，可以称为性冷淡、性功能低下、尿频、尿急等的福田，而干呕、腹痛、腹胀、消化不良则可以在前侧和外侧找到大药。
P24-27

编辑推荐

《图解按摩对症养生》由中医古籍出版社出版。
人体的每一个穴位都相当于一味大药，它们的任何一种神效，都是我们祖先防治疾病的智慧总结。
在这个世界上，很多病并非全靠吃药治疗，只要你学会自我按摩，就能做最好的保健师。
每天按摩几分钟，拥有健康真轻松！
编者广泛搜集资料，听取专家的意见和建议，通过各种形式的咨询，精心编写了这本《图解按摩对症养生》。

第一图书网, tushu007.com

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