

<<图解全身按摩治百病>>

图书基本信息

书名：<<图解全身按摩治百病>>

13位ISBN编号：9787802038646

10位ISBN编号：7802038642

出版时间：2010-1

出版时间：陈红 中国妇女出版社 (2010-01出版)

作者：陈红 编

页数：212

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>

<<图解全身按摩治百病>>

前言

按摩是用手按摩皮肤肌肉，刺激人体穴位，促进血液循环，调整神经功能和人体机制的一种祛病延年的方法。

早在战国时期，我国的道教就已施行此术，并与导引、咽津、行气、存思等相结合，用以祛病养生、保健延年。

按摩为什么能祛病养生、保健延年呢？

中医认为，在人体正常状况下，人体内的阴阳是平衡的，经络气血是通畅的。

但当有害物质侵入人体，或人体自身各种功能虚弱或失调时，便会使阴阳失调、经络不顺、气血不通，从而导致一系列疾病的产生。

而按摩主要就是通过作用于最浅层的皮肤的作用力，转变成各种防病治病的因素，循经脉、内脏依次传递，起到平衡阴阳、调理脏腑、疏通经络、行气活血、温经散寒、消肿止痛、祛风除湿等作用，从而达到祛病养生、保健延年的目的。

而从现代医学的角度来看，按摩是一种在特殊部位施加手法的物理治疗，它通过力学、热学作用及生物电、生物场综合作用，使毛细血管扩张，使静脉血液回流加快，提高各组织间氧的利用率，促进营养物质的吸收和废物的排泄，加强肌肉纤维活动能力，帮助淋巴运行，从而使全身经络疏通，气血调和，阴阳平衡，从而达到扶正祛邪、除病延年的目的。

<<图解全身按摩治百病>>

内容概要

在《图解全身按摩治百病》一书中，作者根据多年的临床经验。以实用易学为原则，介绍了二十多种常用的按摩手法，并对人体的经络穴位进行了系统全面的介绍，便于刚入门者学习与掌握。此外，陈大夫还重点对数十种常见的内科病、外科病、儿科病、妇科病提出了行之有效的按摩方法，具有较强的实用性和可操作性。读者只要对照书中的步骤与方法进行按摩。便可以达到良好的疗效。

<<图解全身按摩治百病>>

作者简介

陈红，男，北京中医药大学附属东直门医院副主任医师。

擅长手法治疗各种软组织损伤病，在教学科研方面有独到见解。

著有《颈椎病》、《针灸治疗腰腿痛》、《经络腿足疗法》、《中医舌象诊断》等专著，是多部推拿教材、中医执业医师辅导教材的作者。

<<图解全身按摩治百病>>

书籍目录

导读按摩的起源与演变利用按摩治疗疾病的原理影响按摩疗效的因素按摩取穴的简单要领第一篇 手法篇按摩手法的基本常见按摩手法的大要领手法操作时的大原则按摩手法的主要作用推拿按摩的常用手法推法按法摩法揉法捏法抖法擦法缠法搓法击法拿法弹法掐法捋法拍法刮法捻法点法牵拉法振法抹法拨法第二篇 经穴篇经穴的基本常识经络学说的由来经络和穴位的关系何谓十二经络十二经脉与十二时辰的关系什么是奇经八脉十四经脉与按摩穴位手太阴肺经手阳明大肠经足阳明胃经足太阴脾经手少阴心经手太阳小肠经足太阳膀胱经足少阴肾经手厥阴心包经手少阳三焦经足少阳胆经足厥阴肝经任脉督脉第三篇 治疗篇内科病按感冒咳嗽哮喘高血压低血压呕吐呃逆腹泻眩晕晕车头痛牙痛耳鸣耳痛近视鼻炎鼻塞流鼻血胃痛不寐心悸便秘脱肛消渴痔疮阳痿早泄疝气前列腺炎面神经麻痹神经衰弱半身不遂三叉神经痛坐骨神经痛小腿抽筋外科病按摩法盆气落枕肩周炎颈椎病腰肌劳损腰椎间盘突出肩关节扭伤腕关节扭伤踝关节扭伤网球肘膝关节炎妇科病按摩法痛经月经失调闭经盆腔炎更年期综合征儿科病按摩法小儿夜啼小儿咳嗽小儿腹泻小儿便秘小儿发热小儿惊风小儿遗尿小儿哮喘第四篇 保健篇丰乳隆胸按摩法消除疲劳按摩法养颜美容按摩法考前紧张按摩法消脂减肥按摩法养睛明目按摩法提神醒脑按摩法

<<图解全身按摩治百病>>

章节摘录

插图：

<<图解全身按摩治百病>>

编辑推荐

《图解全身按摩治百病(最新全彩版)》：手到病除的按摩术，对症治疗的养生经。

二十二种实用的按摩手法（教你有效地调理脏腑、疏通经络），数十种常见疾病按摩法（告诉你在最短的时间内如何恢复健康），八百余幅按摩步骤示范图（让你快速地掌握按摩的精髓与诀窍）。

中医按摩的四大作用：作用1：按摩疗法就是通过各种手段刺激神经系统引起反射作用，以此调节神经功能并产生各种应答性反应，从而维持兴奋与抑制过程的相对平衡而达到治疗目的。

作用2：舒筋活络、宣通气血：按摩手法可以使患者肌肉放松、精神放松，达到舒筋活络、宣通气血的目的。

它可以改善局部的血液循环。

使局部营养得到改善。

作用3：补虚泻实、扶正祛邪：按摩疗法是应用“补虚、泻实、扶正、祛邪”的手法，改善病人体质，增强其体内抵抗外邪的能力，从而使血流旺盛，营、卫、气、血恢复平衡。

作用4：滑利关节、修复组织：按摩疗法对闭合性软组织损伤或关节损伤后遗症，有解除肌肉痉挛、调节神经反射、舒筋活络、祛瘀生新、消肿止痛、剥离粘连、促进损伤组织修复、迅速恢复正常解剖位置以适应生理功能之效。

<<图解全身按摩治百病>>

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>