第一图书网, tushu007.com

<<杨力细说经络按摩>>

图书基本信息

书名：<<杨力细说经络按摩>>

13位ISBN编号：9787802226708

10位ISBN编号：7802226708

出版时间：2008-10

出版时间：中国华侨

作者：杨力

页数：266

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

前言

进入21世纪后，人们的工作节奏越来越快，生活压力越来越重，健康问题也越显突出。
很多人表面看起来很健康，但由于长期工作操劳，往往处于亚健康状态，身体乏力，精神萎靡。
要改变大众的这种生活状态，按摩可以说是一个捷径，不仅可以起到预防疾病的作用、监测身体状况，而且可以强身健体。
俗话说，健康是生命之本，没有健康的身体一切都无从谈起。
因此，按摩可以说是帮助人们摆脱身体困惑的好方法。
随着人们物质生活水平的不断提高、现代生活方式的转变以及防病保健意识的进一步增强，人们渴望一种有益于改善或增进身心健康的“绿色”保健

第一图书网, tushu007.com

<<杨力细说经络按摩>>

内容概要

随着人们的工作节奏越来越快，生活压力越来越重，健康问题也越显突出。
很多人表面看起来很健康，但由于长期工作操劳，往往处于亚健康状态，身体乏力，精神萎靡。
要改变大众的这种生活状态，按摩可以说是一个捷径，不仅可以起到预防疾病的作用、监测身体状况，而且可以强身健体。
经络按摩是一种在人的体表进行适当运动的一种保健方法，主要是通过对身体穴位刺激，促进整体新陈代谢，从而调整人体各部分功能的协调统一，保持机体阴阳相对平衡，以增强机体的自然抗病能力。
临床实践证明，推拿按摩针灸穴位具有抗炎、退热、提高免疫力的作用。
中医学认为，“通则不痛，痛则不通。”
经络按摩是畅通经脉、疏泄瘀滞、缓解疼痛的有效方法，是注重养生的人们不可不知的基本原理。
本书文字简练，图示明晰，方法简便，形象直观，通俗易懂，易学易做。
一经掌握，须臾之间让你放松自己的身体。

第一图书网, tushu007.com

<<杨力细说经络按摩>>

书籍目录

第一章　经络按摩解密阴阳五行与经络息息相关五脏六腑全在经络的掌控之下经络通，气血顺，身体就好经络“不通则痛”是人体不适的根源脏腑经络与按摩保健按摩能疏通经络调节免疫第二章　经络按摩的必修课望神色断疾病找到“阿是”穴就找到了病痛点哪儿生病，摸摸穴位就知道按摩的功效全身穴位图按摩的种类与手法学习按摩手法的要求艾灸的方法第三章　十四条“决生死，除百病”经络任脉——承载人类生养之根本督脉——统领一身阳经之总督手太阴肺经——肺、胃、大肠之所属手少阴心经——养心当是养命手厥阴心包经——疏通气血病自除手阳明大肠经——通经络排废物手太阳小肠经——放松肌肉缓解疲劳手少阳三焦经——除烦除燥心情好足阳明胃经——保养脾胃身体健足少阴肾经——养阴益肾精气旺足太阳膀胱经——所到之处无所不能足少阳胆经——提升气血助消化足太阴脾经——强大的后备力量足厥阴肝经——平肝抑怒气血顺第四章　有病时，经络按摩要对症感冒低热咳嗽哮喘胸闷胸痛头胀痛眩晕症目胀额紧鼻塞不通呕吐腹泻消化不良高血压心脏病冠心病心绞痛上肢酸痛精神疲劳心烦意乱第五章　无病时，经络按摩可益寿延年健脑养神经络按摩法健脾益肾经络按摩法聪耳明目经络按摩法摩腹调气经络按摩法捏脊益寿经络按摩法鼻部健美经络按摩法头发健美穴位按摩颜面美容穴位按摩眼部美容穴位按摩齿部健美穴位按摩足部按摩第六章　疼痛时，经络按摩能“通则不痛”落枕心肌炎中风后遗症颈椎病肩周炎肩部急性扭伤背痛背部强痛急性腰扭伤腰椎间盘突出症疲劳性腰痛腰肌劳损腰三横突综合征泌尿系统感染引起的腰痛梨状肌综合征坐骨神经痛膝关节骨性关节炎踝关节扭伤足跟痛第七章　应急时，按摩特定穴位有奇效昏迷中暑晕针晕车误死中毒溺水第八章　全家老少经络按摩各有特色男人经络按摩益肾强身醉酒耳鸣勃起异常遗精阳痿旱泄不射精射精疼痛慢性前列腺炎前列腺增生症女人经络按摩容颜焕发保健按摩面部美容护肤去皱纹消雀斑除黄褐斑治痤疮双下巴修脖健臂丰乳瘦腰提臀荚腿减肥按摩月经不调月经疼痛妊娠妊娠浮肿子宫颈炎子宫脱垂治白带尿路感染急性乳腺炎老人经络按摩延缓衰老老年性耳聋老年须发白老年白内障上睑下垂近视面瘫胃下垂小儿经络按摩促进生长小儿健体按摩小儿健脾胃按摩小儿保肺按摩小儿健脑益智按摩小儿安神按摩小儿捏脊保健小儿脊柱按摩法小儿指腕关节按摩法小儿踝关节按摩

章节摘录

找到“阿是”穴就找到了病痛点　　中医学著作《千金要方》里说：“有阿是之法，言人有病痛，即令捏其上，若里当其处，不问孔穴，即得便成痛处，即云阿是。
”也就是说，在治疗患者的过程中，医者在该患处的周围摸索，病者呼喊“啊，是这里，是这里”。
医者便加以针灸，果然使病状得到转好，这些特殊的痛点也就被称为“阿是穴”。
根据“阿是穴”治疗病痛的时候，不一定非要扎在穴位上。
若有效的话，扎在合适的地方，如果也能够达到好的效果也是可以的。
　　凡是病痛局部或与病痛有关的压痛点都称为阿是穴。
“阿是”的说法首见于唐代《千金方》中：“有阿是之法，言人有病痛，即令捏其上，若里当其处，不问孔穴，即得便快成（或）痛处，即云阿是，灸刺皆验，故日阿是穴也。
”因为阿是穴没有固定的部位，故扁鹊在《神应针灸玉龙经》又叫“不定穴”，溯本求源的话《内经》中所言之“以痛为腧”，既是阿是穴的最早应用。
如《素问缪刺论》中说：“疾按之应手如痛，刺之。
”《素问·骨空论》中还说：“切之坚痛，如筋者灸之。
”都说明或有痛感、或有快感、或有特殊感应之处，都是阿是穴之意。
这类腧穴既无具体的名称，也无固定的部位。
　　近代医学研究表明，脏腑器官病变在身体的某些部位会出现感觉过敏或压痛，历代的医者在寻找阿是穴的时候，有痛感处的穴位既是阿是穴。
如《素问·举痛论》中这样认为：“寒气客于肠胃之间，膜原之下，血不得散，小络急引，故痛；按之则血气散，故按之痛止。
”说明以痛感为腧穴。
其次以按压之有舒适感者亦为阿是穴。
如《灵枢·五邪》中说道：“邪在肺，则病皮肤痛。

<<杨力细说经络按摩>>

编辑推荐

中医学认为，“ 通则不痛，痛则不通。
” 经络按摩是畅通经脉、疏泄瘀滞、缓解疼痛的有效方法，是注重养生的人们不可不知的基本原理。
《杨力细说经络按摩》文字简练，图示明晰，方法简便，形象直观，通俗易懂，易学易做。
一经掌握，须臾之间让你放松自己的身体。

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