

<<手到病除按摩术>>

图书基本信息

书名：<<手到病除按摩术>>

13位ISBN编号：9787802580176

10位ISBN编号：780258017X

出版时间：2010-1

出版时间：求真出版社

作者：张儒林

页数：242

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>

<<手到病除按摩术>>

前言

当你开始阅读这本书时，你或许立即会被书中的内容所吸引，但你或许不知道，这本书是一位视力仅为0.03的近乎全盲的人写就的。

作为正常人永远无法知道失去光明，在一片黑暗中生活的感受，可我们都明白那是何等痛苦的一件事。

而在我们身边就有这样一部分盲人朋友，他们在日常生活起居中所遇到的困难，要比我们多十倍甚至百倍，可他们不但乐观地活着，还以极大的勇气和毅力走上光明之路——自主创业，取得了正常人都难以达到的成就。

张儒林医生就是其中一名卓有成就的医疗按摩师。

张儒林医生是一位先天性白化病患者，右眼完全失明，左眼视力只有0.03，外出必须有人引路，看书写字眼睛几乎贴到书本上，但他自幼酷爱医学，立志要成为一名白衣使者。

1971年，张儒林开始跟随老中医学习中医理论，与此同时自学按摩技能。

38年来，他用超人的毅力和顽强的拼搏精神，潜心研读古今医书，博采众家所长，汇编了《常用中草药知识》约15万字、《妇科·杂病症治》约20万字、《实用医疗按摩》约40万字。

由于张医生精湛的按摩技术，博大精深的专业知识，高尚的医德医貌以及立竿见影的显著疗效，而备受群众和广大患者敬爱。

每天等候他治疗的病人络绎不绝，在当地民众中有“残疾人中的奇迹”、“按摩圣手”之称，并荣获眉山市“残疾人自强模范”、“眉山市十佳残疾人创业之星”称号。

<<手到病除按摩术>>

内容概要

按摩治疗疾病：新病、轻病1~3日内即可见效；旧病、重病3~5日内也可见效。

每次按摩只需20~50分钟。

一般疾病应在1~10天。

最多在30天左右即可痊愈。

治愈一个疾病一般消费均在几十到几百元之间，再重的病最多也不超过2000元。

一次按摩可同时治疗多个病症。

在编写中作者注重真实有效、语言精炼、层次清楚、结构紧密、内容广泛，以便广大群众和按摩初学者使用。

本书既是张儒林医生一生辛勤和汗水的结晶，也是按摩知识普及与按摩人员工作的明镜和指南，值得仔细研读。

<<手到病除按摩术>>

作者简介

张儒林，男，1952年7月出生，四川省眉山市仁寿县人。
中国首届推拿按摩学会会员、中国式整脊按摩师、高级保健按摩师。
作者1973年开始从事医疗按摩工作，34年来，他用自己独具特色的按摩手法为成千上万名患者解除了病痛之苦，尤其是他用自己独创的“牵引按压复位法”和“牵引升提整复法”为上万名颈、腰椎间盘突出症和脊椎滑脱症患者带去了福音。
另外，其自创的“手指触摸诊法”，在某些方面有效率与准确率堪比医疗仪器检查。

<<手到病除按摩术>>

书籍目录

上篇 通俗易懂的按摩知识一、按摩为什么能够治病二、按摩治疗疾病的优势三、按摩治疗疾病的主要手段四、怎样学习按摩知识五、按摩治疗疾病的12个功能六、人们为什么会伤筋七、按摩为什么能治疗伤筋八、按摩为什么能治疗骨、关节病九、按摩为什么能调理脾胃功能十、任何疾病都会在体表有所表现十一、按摩治疗必须注意“整体观念”十二、在日常生活中怎样做到“未病先防”十三、按摩治病的原则十四、怎样通过“触摸检查”发现疾病十五、对各种疼痛的认识十六、按摩体位与按摩介质十七、按摩的适应证、禁忌证及注意事项十八、辅助疗法使按摩治疗达到更好疗效十九、按摩治疗究竟能够达到怎样的效果二十、按摩治疗时还需不需要药物治疗二十一、按摩手法的力度与治疗效果的关系二十二、按摩的时间与治疗效果的关系二十三、按摩治愈疾病需要多长时间二十四、对感受风寒湿邪患者进行按摩治疗时的嘱咐二十五、按摩治疗后应如何自我保养中篇 行之有效的按摩手法一、按摩手法二、疏通经络，活血化瘀，行气止痛——理筋手法三、纠正错位，使断骨整复——整复手法四、调理阴阳，调和气血，调畅气机——调节类手法五、独创“医疗按摩成套手法”六、坐位按摩法七、天门开，经脉通——开天门八、振奋全身阳气——推正顶、督脉经九、健脑宁神，泻胆经热——揉偏顶十、明目，活络止痛，疏风开窍——面部摩擦十一、健脑安神，醒脑开窍——头部按摩十二、疏通颈动脉，促进脑供血——揉颈法十三、活利颈部关节——摇颈十四、清利头目，聪耳开窍——聪耳法十五、活血止痛，通经活络——捏揉上肢十六、止咳平喘——指掌旋推肩胛十七、坐位按摩结束法十八、俯卧位按摩法十九、放松肌肉，兴奋神经——通体抚推二十、舒通经络，改善血循环——通体叠掌揉法二十一、疏风散寒，消食导滞——捏脊二十二、疏风解郁，理气止痛——背腰分推法二十三、解表祛邪，活络止痛——背肌抓扭、拧扯二十四、补气养血，促进新陈代谢——点按背俞二十五、祛风散寒，温肾壮阳——掌擦腰背二十六、促进下肢血液循环——捏揉下肢后侧二十七、舒经通络，调和气血——下肢后侧拿揉二十八、祛风除湿，通经止痛——下肢后侧按压二十九、回纳腰椎间盘突出——抬腿旋腰三十、俯卧按摩结束法三十一、仰卧位按摩法三十二、止咳平喘，理气止痛——疏理胸肋三十三、消痰止痛，促进血液循环——捏揉下肢前侧三十四、松解粘连，解除痉挛——下肢各关节被动运动三十五、活血散瘀，温经通络——下肢前侧要穴点按三十六、健脾和胃，利肠通便——疏导胃肠三十七、仰卧位按摩结束法下篇 按摩手法治疗具体疾病一、按摩治疗内科疾病1.感冒2.头痛3.失眠4.胃痛5.腹痛6.腹泻7.便秘8.胃下垂9.呃逆10.肠粘连11.腰痛12.风湿病13.阳痿14.纸牌、麻将综合征15.过度疲劳症16.空调综合征17.按摩也能用于急救二、按摩治疗颈、肩疾病1.颈部病症检查2.颈椎病3.颈肩综合征4.颈椎半脱位5.颈椎滑脱6.落枕7.前斜角肌综合征三、按摩治疗肩、上肢部疾病1.肩、上肢部病症检查2.肩周炎3.肩关节脱臼4.肱二头肌长腱滑脱5.肩峰下滑囊炎6.网球肘7.学生肘8.矿工肘9.牵拉肘10.桡骨茎突部狭窄性腱鞘炎11.腱鞘囊肿12.捻发音腱周炎13.腕关节急性损伤和慢性劳损14.腕管综合征四、按摩治疗背腰部疾病1.背腰臀部检查2.腰椎间盘突出纤维环破裂症3.腰椎滑脱4.急、慢性腰肌损伤5.腰椎错缝6.脊椎骨质增生7.臀上皮神经损伤8.髂腹下神经损伤9.棘上韧带损伤10.梨状肌损伤综合征11.第3腰椎横突综合征五、按摩治疗下肢疾病1.下肢病症的检查方法2.髋关节软组织损伤2.髋关节缺血症4.弹响髋5.半月板损伤6.髌上滑囊血肿7.膝侧副韧带损伤8.髌下脂肪垫劳损9.踝关节扭伤10.踝管综合征11.胸部软组织损伤12.小腿肚转筋六、按摩治疗神经科疾病1.中风2.面瘫3.三叉神经痛4.臂丛神经痛5.肋间神经痛6.坐骨神经痛7.桡神经麻痹8.股外侧皮神经炎9.末梢循环障碍七、按摩治疗女性疾病1.痛经2.闭经3.乳痛4.乳腺增生八、按摩治疗幼儿疾病1.幼儿疾病的诊断2.幼儿按摩常用穴位3.幼儿感冒4.在幼儿疾病中什么发病率最高5.幼儿食积6.幼儿腹痛7.幼儿腹泻8.按摩能不能治疗幼儿痢疾9.幼儿便秘10.幼儿呕吐11.幼儿疳积12.幼儿惊风13.幼儿肌性斜颈14.幼儿肢体畸形15.幼儿“小儿麻痹症后遗症”九、按摩治疗五官科疾病1.假性近视2.斜视3.慢性鼻炎4.牙痛附图一：十二经脉图与时辰养生附图二：幼儿穴位图附图三：人体骨骼名称附图四：人体各部脊柱名称

<<手到病除按摩术>>

章节摘录

“未病先防”属于保健强身的范畴，包括2个含义：一是在没有得病之前就先作预防性的治疗称为“单纯性保健”，包括饮食保健、药物保健、药浴保健、浴足保健、按摩保健、娱乐保健、房事保健、卫生保健和体育保健等。

有些保健方法虽不是直接接触人体，但合理应用对预防各种疾病的发生有着极其重要的作用，应当引起各界人士重视。

二是在得了病之后，为防止疾病的传变而采取相应的治疗措施给予治疗的称为“医疗性保健”。

近年来，随着生活水平的不断提高，人们的保健意识也不断增强。

要求做各种保健活动及保健按摩的人越来越多，那么，怎样才能真正达到“未病先防”的目的呢？

1. 饮食保健 (1) 饮 是指水液类流质食品，包括各种酒、饮料、茶水、白开水等。

酒具有温经通络，宣导药势的功能，少量饮用可使经络疏通、精神焕发。

但酒又能生湿困脾，过多饮用，可以引起痰湿内生，出现脾阳不振的脘腹胀满，口淡乏味，饮食减少等症或损伤脾胃肝肾，甚至产生酒精性肝中毒，导致肝损害。

茶能醒脑宁神，使大脑中枢神经兴奋，但过多饮用可使大脑中枢兴奋过度导致失眠。

饮料 饮料分为碳酸性饮料与非碳酸性饮料2种。

前者对人体的骨骼、牙齿、免疫力、消化系统及神经系统均会产生不同程度的损害，而后者则由于含糖与防腐剂也会对人体产生伤害。

白开水具有增液止渴的功能，但过多饮用可以困脾导致水湿内停，出现脘腹满闷、饮食纳差，或周身浮肿、疲乏无力，或呕吐清水，或腹胀而泻，或成为肥胖病等。

(2) 食 是指固体食物而言。

所谓“饮食内伤”是指人的饮食生活没有规律而出现的种种疾病。

其原因主要包括饮食不节，不适时，不定量，不清洁和偏嗜4个方面。

饮食不节 所谓“饮食不节”，就是指饮食没有规律。

每天最健康的饮食安排应为早精、午荤、晚清。

早精：是指早餐应吃精细食品，如鸡蛋、牛奶等。

午荤：是指午餐应为牛、羊、猪、鸡、鲜肉类食品。

晚清：晚上应该吃得清淡，如稀饭、素菜等。

过食生冷、辛辣、肥甘，或暴饮暴食，或荤素不均等都是导致疾病发生的重要因素。

如过食生冷能损伤脾胃之气，使胃蠕动减弱，造成宿食不化，暖腐吞酸，脘腹胀痛，腹泻（泻下的大便有臭鸡蛋味）等消化不良症；过食辛辣可生燥火，增加体内热量，出现口干口苦、大便干结、小便短黄及各类炎症、胃火牙痛、口腔溃疡以及痔疮等；过食肥肉可以生痰，增加体内脂肪，导致血脂过高以及肥胖病。

过食甜食可以增加体内热量和糖量，出现身痛或糖尿病；暴饮暴食可使脾胃受损，出现宿食内停的脘腹胀满、暖气、呕吐酸腐等消化不良的症状。

饮食不适时、不定量 饮食不适时：包括一日三餐不按时吃（吃饭的时间相距太长）与长期坚持不吃早饭2种情况。

人体的胃每时每刻都在不停地蠕动，胃内有食物时，就对胃内饮食物进行腐熟、消化，胃内没有饮食物时就磨损胃肌。

磨损胃肌时间久后，胃必然会受到严重性磨损，导致胃功能障碍，而出现各种消化性疾病。

最终造成机体营养不良，全身各组织、器官机能的衰退或衰竭，或为身体抵抗力减弱的气血两虚证。

饮食不定量：是指每顿所吃的饮食量不均匀，有的人对自己喜欢吃的东西就多吃，对自己不喜欢吃的东西就点滴不尝，饮食无度，饥饱失常。

过饥、过饱都可导致疾病的发生。

饮食不洁 是指食物不干净，不清洁。

当吃了不干净的食物后可导致病原微生物和寄生虫的繁殖与生长，进而出现各种寄生虫病、痢疾等。

饮食偏嗜 所谓“饮食偏嗜”，就是指偏食。

<<手到病除按摩术>>

一些人在吃东西时经常偏食（俗称挑食），这是一种极为不良的习惯。

因为，人体的生长发育需要各种营养与多种微量元素。

吃的食品太单一，各种营养不均衡，缺乏微量元素来源，达不到人体生长发育的需要，便会出现各种相应疾病，如缺铁、缺锌、缺钙及维生素缺乏等。

总之，人体内微量元素，维生素及其他营养物质都应保持在适当的水准上，过高或过低都可使疾病产生。

<<手到病除按摩术>>

编辑推荐

按摩是中华民族流传千年的古老治疗方法。
按摩治疗疾病，对于很多病症，甚至是一些疑难杂症。
都有着神奇的疗效。

对有些疾病如汤之泼雪、立竿见影，大多数人通过数次治疗，即见成效。

张儒林医生历时10年时间，完整而系统地总结了自己30多年来的按摩经验。

在书中有作者学习按摩的心得与方法。

有对疾病的自我认识与行之有效的治疗方案，有具体的病案、真实的经验总结，有其独创的一套简单易学的按摩手法。

<<手到病除按摩术>>

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>