

<<绝妙按摩人人通>>

图书基本信息

书名：<<绝妙按摩人人通>>

13位ISBN编号：9787807473817

10位ISBN编号：7807473819

出版时间：2008-11

出版时间：盛德峰、余德姿 深圳出版发行集团，海天出版社（2008-11出版）

作者：盛德峰，余德姿 著

页数：151

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>

## <<绝妙按摩人人通>>

### 前言

用按摩收获美丽和健康认识盛德峰是1990年在保定召开的全国经络研究太会上，他的旺盛精力和对经络研究的热情使我感动。

事隔近二十年，重又见到他，十分高兴。

盛德峰先生将他最新的按摩著作的书稿放在了我的面前，我拜读了他的雅作并欣然为之作序。

盛德峰这本书的主要目的是推广普及大众按摩健康观念。

而按摩的推广普及需要克服三道难关，即：按摩理论难关、按摩部位难关、按摩操作难关。

中医按摩与西医按摩之间有着某种内在的关联，因为这两个不同医学体系的医疗技术都能产生人们满意的功效。

盛德峰引进的按摩自愈力理论将二者联结在一起，再用阿是穴和敏感点将二者紧紧锁住，使东西方两大截然不同的推拿按摩技术合二为一。

这是一个创新！

这个创新至少有两个方面的重要意义：一是使按摩对身体的影响范围扩大了，按摩的重要性提高了；二是使按摩的理论变得非常简洁，因为人体自愈过程是完全自动形成的，人们只需要知道按摩哪里和怎样按摩就可以了。

中医按摩往往强调按摩经络、穴位，而非专业人员很难找准经络、穴位。

盛德峰总结的“按摩部位26字令”使按摩部位变得易懂易找，男女老少都能运用。

人们再也不需要费尽力气去寻找经络、穴位了。

盛德峰紧接着提出了全书的核心内容——“按摩十大法则”。

按摩十大法则主要指导人们怎样按摩，怎样用力。

比如：“力所能及法则”指导人们尽量使按摩的力作用到指定部位，这样才能获得治病和保健效果；

“触动正解法则”则强调按摩要深刻触动病变部位，病变部位一般能够即刻松解而产生治疗效果。

按摩十大法则形象生动，全面周到，充实了推拿按摩学科的理论内涵。

书中按摩治疗的病症比较多，按摩手法的叙述细致、准确。

掌握了它，能随时随地解决生活中各种各样的大大小小的毛病，如头昏眼花、疲劳乏力、腰酸背痛等。

按摩之法实用、速效、安全、方便。

举手之劳，全家欢笑。

全书写作通俗易懂，编辑时尚科学，一定会受到广大读者的欢迎。

看完这本书，我相信绝大多数人都能用按摩收获疗效，收获美丽和健康。

## <<绝妙按摩人人通>>

### 内容概要

《绝妙按摩人人通：保健·美容·祛病》作者盛德峰总结的“按摩部位26字令”使按摩部位变得易懂易找，男女老少都能运用。

人们再也不需要费尽力气去寻找经络、穴位了。

盛德峰紧接着提出了《绝妙按摩人人通：保健·美容·祛病》的核心内容——“按摩十大法则”，主要指导人们怎样按摩，怎样用力。

按摩十大法则形象生动，全面周到，充实了推拿按摩学科的理论内涵。

书中按摩治疗的病症比较多，按摩手法的叙述细致、准确。

掌握了它，能随时随地解决生活中各种各样的大大小小的毛病。

## <<绝妙按摩人人通>>

### 作者简介

盛德峰，他自幼腿残，十几岁跟随部队医院老军医和湘雅医院名医学习理疗、针灸、按摩等，并利用业余时间自修完了中西医大学本科学的主要教材。

曾因身体原因两度被拒大学门外，但经过十几年艰苦学习，考试获得医师资格证书。

多次在权威杂志上发表有独到见解的论文，获“湖南省自学成才奖”、“湖南省新长征突击手”称号，中国民政部和残联授予他“中国残疾名人”称号。

《湖南日报》、《长江日报》先后对他做过报道。

1988年凭借骄人的成果被武汉大学破格录取，获学士学位。

他曾放弃中医研究院的工作，站到大学讲台上，但却毅然辞职南下专门从事按摩治疗和临床研究。

他擅长用中医按摩术、西医治瘫技术和中枢促通术等治疗各类瘫痪、慢性疼痛、颈椎疾患等。

1991年开始研究面部美容按摩，将中医按摩和西医按摩创造性地结合起来，创立了独树一帜的“一指禅美容”流派。

1995年在北京首届中国科学美容学术大会上，他的报告引起了与会代表的关注。

应邀做了4场现场演示，引起轰动。

1997年《中国科学美容》杂志全年12期连载盛德峰和余德姿“美容一指禅技术讲座”，此后他出版了《一指禅美容术》一书。

作为特殊人才调入深圳后，他多次在深圳广播电台做专题节目，《深圳特区报》曾分别以《双手按出美丽人生》、《一双手按出一个美容新感受》等题对他做了多篇报道。

## &lt;&lt;绝妙按摩人人通&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 开篇一、天赋妙手，无药而治二、双手打通健康路第二章 我的健康我负责——按摩的理论支持一、水体自净现象与人体自愈现象二、自愈力古典名言三、解码神奇自愈力四、药物对自愈力的影响五、按摩促进自愈力六、阿是穴的故事七、西医按摩很精准八、似曾相识敏感点九、按摩卡拉OK十、按摩十大法则第三章 能干家务 就会按摩——按摩的基本操作一、做按摩与做家务二、按摩手法有要求三、按摩部位有规律四、按摩部位很好找五、按摩感觉，怎样最好六、按摩过后有反应七、按摩程序，公平公正八、按摩操作注意事项第四章 养生重养脑 治病先治头——头部五官按摩一、头部按摩长精神二、头痛自己治三、敲头按摩有科学四、搓头推头益发囊五、眼眶按摩，宜早宜晚六、眼球按摩，宜少宜老七、保健莫忘耳朵八、牙龈按摩抗早衰九、按摩治牙痛十、口舌也按摩十一、献给一个美丽女孩的鼻炎良方十二、急性落枕，自己修整十三、风池点穴眼亮堂十四、按摩当关，速治眩晕第五章 面部衰老神奇逆转 紧肤瘦脸美白消斑——一指禅美容按摩一、面部皮肤，提早衰老二、面部衰老早，再生修复强三、国宝一指禅，美容谱新篇四、得来全不费功夫的美容技术五、皮肤松弛，诸多表现六、按摩紧肤瘦脸，胜过拉皮手术七、鹤发童颜——古人留下的美容奥秘八、黄气皮肤，自己搞掂九、缩小毛孔很简单十、按摩洁肤到深层十一、按摩让皱纹消退十二、白人白，黑人黑，治斑美白藏秘诀十三、皮肤特性按摩改变十四、要除痘，控油是关键十五、按摩当瘦脸，按摩也整形十六、皮肤保养从岁开始十七、让嘴唇更性感十八、双眼皮重新绽放十九、眼袋抗拒，随时随地二十、酒窝重归二十一、按摩使鼻子挺拔二十二、颈部下巴一起上提二十三、减肥自己做，指捏又拍腹第六章 返璞归真不用药 按摩祛病显神功——内脏疾病按摩一、内脏疾病按摩治二、腹部按摩，肠胃安康三、杀菌消炎抗病毒，按摩也能四、喝蜂蜜+点按腹部=巧治胃溃疡五、一瓣大蒜+颈下巴按摩=巧治咽喉肿痛六、哮喘发病，按摩可治七、止吐要按摩，催吐也按摩八、腹部揉按治便秘九、星夜救治妈妈的急性胆囊炎十、急治晕车的周大姐十一、妻子急治小提琴家的眩晕症十二、住院病人若按摩，疗效至少增三成十三、疑难杂症，按摩厘正十四、前列腺炎，自己按摩十五、步行提臀，防治痔疮第七章 母子平安 妇病巧治——儿童保健和女性病按摩一、胎儿分娩第一课天赐按摩旺一生二、吮吸奶头为报恩子为母亲来塑身三、小儿生长，捏！

捏！

捏！

四、按摩让孩子大碗吃饭五、眼睛按摩，尽早开始六、小儿发烧可按摩七、小儿腹痛巧按摩八、按摩乳房盆腔受益九、按摩小腹妇科安稳十、按摩巧解月经锁十一、天天揉按女儿经，滋阴补血调月经十二、按摩调整内分泌第八章 拍拍打打 健康美丽——拍打健身瘦身法一、让我们都来拍打吧！

二、拍打挨打——打出健康身体。

三、拍打塑身好处多四、腹部拍打减腰围五、拍打敲背好享受六、拍打要领与练习七、拍打棒的制作八、拍打禁忌证第九章 风湿爱你有深时 时常纠缠你的身——风湿症按摩一、风湿病，大概念；风湿症，小概念二、改善环境抗风湿三、风湿总在筋骨上四、两个要点定风湿五、人人都有风湿症六、按摩最能治风湿七、人人都能治风湿八、风湿头痛很严重九、风湿进不去，何须赶出来十、风湿百害有一利十一、风湿症的按摩第十章 颈部疼痛扰葑心 抬头颌首都费劲——颈部按摩一、我有颈椎初长成

二、高枕有忧三、枕“头”还是枕“颈”四、我有颈椎做颈操五、颈椎疼痛自己治六、互动互助，松解颈部七、颈椎增生不是病八、不要轻易下“颈椎病”的诊断九、学生怎样防治颈痛第十一章 腰椎巧防护 生活才幸福——腰部按摩一、正确认识腰病，才能保护腰部二、时过境迁再诊断，动态发展找根源三、影像只能判断，医生才能诊断四、解读准确，解释清晰五、慢性腰痛，不是肾虚六、腰骶错位有两招，摆动腰部很关键七、急性腰扭伤，墨水瓶帮忙八、腰痛坐沙发，就像是自伤九、腰痛久不愈，莫忘腹股沟十、慢性腰痛，要翘尾巴第十二章 筋骨受累 按摩解除——四肢按摩一、上楼下蹲，膝盖酸痛二、小腿很累，按摩松解三、姚明骨折与马俊仁松筋术四、胆、胃、脾经一起敲五、肩周炎防治体位六、捶胸顿足，醒神解乏七、触天引身，胜似懒腰八、早晨僵硬，床上做操九、中风急抢救，按摩不能少十、松解中风痉挛，要做螺旋运动十一、瘫痪尽早家人助十二、膝盖按摩用指力十三、踝部扭伤需按摩十四、大腿拉伤肘帮忙十五、促进睡眠，按摩最好十六、手部保健按摩

<<绝妙按摩人人通>>

## &lt;&lt;绝妙按摩人人通&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：污染物排入江河或其他水域后，经过一段时间，水体可基本上或完全恢复到原来的状态，这个过程称为水自净现象。

水自净指的是受污染的水体由于自然的作用，他污染浓度逐渐降低，最后恢复到污染以前状态的过程。

这种自然的作用，包括物理、化学、生物等方面的作用。

水体的自净能力是有限的，排入水体的污染物数量超过某一界限将造成水体的永久性污染。

人体也有许多自然愈合现象，像感冒、急性肾炎、急性黄疸型肝炎、淋巴肿胀、细菌感染性炎症、大叶性肺炎等疾病发病以后，经过一些不同阶段的自然过程，会逐渐好转一直恢复到正常健康状态。

这种疾病自愈的现象与水自净现象相似，我们可称之为人体自愈现象。

人体自愈现象表明，我们人类机体存在一种自愈力，存在着自愈机制或自愈系统。

拿炎症来说，急性细菌性炎症的基本过程包括局部组织变质、血管反应和细胞增生。

在炎症早期一般以变质和血管反应为主，后期则以增生为主，三者之间互相联系、互相影响，构成炎症局部的基本病理变化，最终炎症完全消退，病变部位完全恢复原状。

这个过程中自愈机制在起着持续不断的作用。

如果没有自愈系统对炎症的消除作用，在组织变质期病变组织发生的组织细胞的坏死就会弥漫到整个机体，或者在血管反应期血管不停地渗出就会肿胀至极。

没有自愈机制对疾病的抗争，人体遇到疾病就只能土崩瓦解，全部毁灭。

再来看看感冒的过程。

感冒多半是由呼吸道病毒感染引起的，这些病毒引起的症状在医学上统称为“上呼吸道感染”。

既然是上呼吸道，那就不只是鼻咽部症状，如打喷嚏、流鼻涕、咽喉痛，还常有刺激性干咳。

如果继发细菌感染，侵犯气管黏膜，那就是急性气管一支气管炎。

这时咳嗽就会加剧，还有黏痰或黄稠的脓性痰。

有炎症存在时，痰不断产生，咳嗽也不爽，常要咳好一阵子才会把痰咳出。

患上感冒，许多人是不吃药。

无论吃不吃药，感冒大多最后都会痊愈的。

我们观察自己的感冒过程，就可以体会到其实感冒就是一个自愈的疾病，自愈体系在感冒疾病中起到了积极的治疗作用。

我们要做的就是保证整个疾病过程平安地按照这个自愈过程进行，不要偏离方向，以免加重病情。

否则，即使是简单的感冒，也会迁延不愈，有的感冒病人甚至重至死亡。

所有疾病的自愈过程都会受到来自不同的各个方面的影响。

还有淋巴结的良性肿大。

许多疾病包括各种感染、结缔组织病和变态反应都会引起淋巴结的肿大。

但是由于人体自愈力的影响，淋巴结肿大大都会随着病因的去除，在一定时间内完全恢复。

正是我们机体存在自愈系统的积极修复与复原过程，我们的身体才能得以长期保持健康的状态。

“有病不治，常得中医。”

这是《汉书·艺文志》中的话。

这句话中的“中医”不是中医西医的意思，是中等医生的意思。

全句话的意思就是：如果我们得了病不治疗的话，就如同我们已经遇到了一个中等水平的医生。

其实这是中国古代人民在实践中总结出来的至理名言，是宝贵的实践经验。

我们患病寻医一般会遇到以下四种情形：(1)遇到上等的医生治疗，我们的病情得到迅速的好转；(2)

遇到中等的医生治疗，我们的病情得到较快的好转；(3)遇到下等的医生治疗，我们的病情变得更加糟糕；(4)不治疗，我们的病情也会得到较快的好转，就像遇到了中等水平的医生。

显然，我们要不就找最好的医生，要不就不治疗。

因为不治疗的话有些病的病情也会较快得好起来。



## <<绝妙按摩人人通>>

### 媒体关注与评论

你的按摩解除了我的背部疼痛。

在我回国之际，我特别感谢盛先生为我所做的一切，希望更多的人能够欣赏到盛先生这源自中国的技艺。

——法国巴黎第七大学著名数学教授Paul你有一双神奇的手。

——瑞士留学生Regi希望你像马可·波罗一样将中国的按摩技术传到西方去。

——澳大利亚Monica夫妇我要对你为我的健康所做的一切说：“谢谢，非常感谢！”

我们更想知道未来将会发生在你身上的成就！

——意大利青年。

Massimo回国后的来信你的为人和高明的医术给我留下深刻的印象，祝你为祖国的医学做出伟大贡献。

。

——武汉大学原俄语系主任吕敞教授告诉你一个好消息：我的朋友都发现我的皮肤变得很紧，很漂亮！

我好高兴！

不过我没告诉她们盛老师教给我的秘密。

——旅美学者刘丹给作者发来的电子邮件盛德峰总结的“按摩部位26字令”使按摩部位变得易懂易找，男女老少都能运用。

人们再也不需要费尽力气去寻找经络、穴位了。

——湖南中医药大学博士生导师、教授严洁

## <<绝妙按摩人人通>>

### 编辑推荐

《绝妙按摩人人通:保健·美容·祛病》由深圳出版发行集团，海天出版社出版。天赋妙手、无药而治、能干家务、就会按摩、“按摩十大法则”，推动世界按摩热潮、按摩部位26字令，按摩从此好操作、一指禅美容按摩十五大功效、返璞归真不用药，按摩祛病显神功，面部衰老神奇逆转，紧肤瘦脸美白消斑。

<<绝妙按摩人人通>>

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>