

《按摩是最好的医生大全集》

图书基本信息

书名：《按摩是最好的医生大全集》

13位ISBN编号：9787535641380

10位ISBN编号：7535641385

出版时间：2011-1

出版社：湖南美术

作者：申浩

页数：381

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《按摩是最好的医生大全集》

内容概要

《按摩是最好的医生大全集》从养生保健、防治常见病、调节亚健康、美容美体等方面出发，介绍了100多种相应的按摩方法，且都配有精准的操作讲解和标准的示范图片。读者无需深入了解博大精深的中医理论，即可轻松实施自我按摩。

传统中医理论认为，人的身体上存在着“治病大药”，人们可以通过按摩来缓解或治愈身体病痛。自我按摩不但易于操作、无需花钱，而且疗效显著、无毒副作用。正因为如此，按摩越来越受到现代人的青睐。

《按摩是最好的医生大全集》

书籍目录

第1章 人体自有大药，求医不如求己 “脚底按摩之父”的奇妙祛病法 按摩何以炼成“大药”？“决生死，处百病”的人体经络 治病又防病的穴位 “直捣病灶”的手足耳奇效反射区第2章 学会“三招两式”，一生受用无穷最实用的按摩手法 按、揉、点、滚 推、摩、擦、搓 拿、捏、掐、摇 拍、击、抖、弹按摩也要因“地”制宜 头颈部宜用按摩法 躯干部宜用按摩法 四肢部宜用按摩法按摩前的简单准备 了解按摩须知 按摩也有禁忌按摩可能产生的反应 按摩中的反应 按摩后的反应第3章 按摩“滋补”五脏六腑“润”五脏 春季养肝 夏季疗心 长夏健脾 秋季润肺 冬季固肾“益”六腑 强化胆功能 增强胃动力 加速小肠吸收 促进大肠排泄 改善膀胱排尿功能 保持三焦通畅第4章 按摩治疗常见慢性疾病内科疾病 高血压 低血压 冠心病 动脉硬化 中风 高脂血症 糖尿病 甲亢 贫血 哮喘 慢性支气管炎 肺气肿 感冒 慢性胃炎 胃下垂 胃、十二指肠溃疡 慢性肝炎 慢性胆囊炎 慢性肾炎 慢性肠炎 腹泻 便秘 坐骨神经痛 神经衰弱 帕金森综合征外科疾病 颈椎病 肩周炎 骨质增生 慢性腰肌劳损 腰椎间盘突出症 膝关节炎 类风湿性关节炎 痔疮 急性腰扭伤 腕关节损伤 踝关节扭伤 小腿抽筋 足跟痛五官科疾病 慢性咽喉炎 慢性鼻炎 近视 耳鸣、耳聋 白内障妇科疾病 痛经 月经不调 闭经 更年期综合征 不孕症 乳房肿块 女性性冷淡 慢性盆腔炎男科疾病 遗精 阳痿 早泄 前列腺肥大 慢性前列腺炎 泌尿结石第5章 按摩缓解不适症状减轻精神不适 醒脑提神 减压放松 缓解焦虑 消除抑郁缓解身体不适 改善失眠 消除口臭 防治口腔溃疡 缓解身体疲劳 缓解眼疲劳 减轻头痛 治疗牙痛 缓解咳嗽症状 消除颈肩酸痛 消除胃痛 促进消化 改善食欲不振 改善胸闷 消除腹胀 缓解腰痛 治疗落枕 缓解醉酒症状 缓解晕车不适 治疗顽固性打嗝 防治经常流鼻血改善体质 防止卵巢功能早衰 提高男性性能力 提高免疫力 增强记忆力 促进毒素排出 改善手脚冰凉现象 改善身体虚弱现象 补脑益智 调理气血第6章 按摩美容美体美容 改善脸色晦暗 消除脸部浮肿 消除脸部皱纹 淡化颈部皱纹 消除青春痘 消除黄褐斑 淡化雀斑 消除黑眼圈 消除眼袋 抚平鱼尾纹 去除酒糟鼻 丰润嘴唇 增强肌肤弹性 背部美容美发 消除脂溢性脱发 消除斑秃 亮发黑发 去头屑 头发保养美体塑形 改善驼背现象 减肥 瘦脸 美肩 丰胸 细臂 紧实腰腹 瘦臀、翘臀 美腿附录1 经络敲打养护方案附录2 对症药膳调理

《按摩是最好的医生大全集》

章节摘录

版权页：插图：1970年，身为神父的吴若石自瑞士前往中国台湾偏远之地传教，当地的气候条件又湿又热，不久他便患上了关节炎，关节处常常疼痛难忍，严重影响了他的工作和生活。时常在半夜被痛醒的经历，更是让他的精神承受了莫大压力。当地就医困难，好不容易看一次病，西医却束手无策，只能给他开一些止痛片。就这样，关节的病痛一直折磨了吴若石9年。1979年，他的好友薛先生送给他一本关于按摩的书。薛先生因为用书中介绍的方法治好了母亲的病，所以希望这本书也能帮吴若石解除痛苦。薛先生先是示范性地在吴若石脚底捏了两下，痛得他哇哇大叫，但痛完后他却感觉浑身舒畅。于是“病急乱投医”的吴若石便尝试性地按摩了几天，没想到关节的疼痛竟然渐渐减轻。他备受鼓舞，此后每天晚上都对照书本潜心研究、认真照做。一段时间后，奇迹发生了，困扰了他9年的关节痛就在这样揉揉按按下不药而愈。自己的病痛解除后，吴若石开始用学到的按摩法为他人治病。在他手上康复的人不计其数，有中风患者、糖尿病患者、胃痛患者等。而他最著名的一次治病经历，就是为著名主持人李文治疗重症肌无力。当时李文因病面临着失去健康、失去工作的双重困难，经人介绍，向吴若石求医。吴若石每天为她按摩多次。十几天后李文去医院检查，医生惊奇地发现，她的病竟大大改善，完全不用开刀了。此后，吴若石的按摩法迅速风靡台湾岛。人们一改从前旧的治病观念，纷纷采取这种不打针、不吃药甚至不花钱的自然疗法来改善病痛、维护健康。吴若石说，他只是将中国的东西带回来还给中国人。的确如此，按摩疗法在中国流传甚久，传统中医早就通过按摩人的头部、躯干、四肢等处来治病救人。早在几千年前的《黄帝内经》中就有按摩机理的阐述。宋代也有按摩产妇腰腹，紧急处理难产的记载。到了明朝更是有摸先生一说，据说“人有痛苦，摸先生手摸之辄愈”，这摸先生就是现今的按摩师。想当初，吴若石的按摩法因为影响了台湾岛内医院的生意，还曾经遭到岛内众多医院的联手抵制。而现在，以脚底按摩为代表的“中医按摩”已经走进了各类医院，成为临床诊治疾病的常用手段。它在防治病痛、调整脏腑功能、解除肌肉痉挛、松解软组织粘连、活血化淤、减压美容等方面的功效，更是得到了现代医学研究的认同和赞赏。

《按摩是最好的医生大全集》

编辑推荐

《按摩是最好的医生大全集》：100多种实用有效的按摩方法滋补脏腑、调理疾病缓解不适、美容美体1000多幅精准详细的示范图片一看就懂、一学就会自古以来，按摩就是一种常用的防治疾患的方法，如今它更是被誉为“可以随身携带的好医生”。它通过刺激人体特定的经络、穴位、反射区，疏通气血、调理机体，从而达到缓解不适、调理疾病、美容美体、增强体质等目的。

《按摩是最好的医生大全集》

精彩短评

- 1、内容比较丰富。按各种病症具体指出了该按摩的穴位。就是对于我们这种刚入门的来说有更详细的找穴位方法技巧就好了。
- 2、买来送家人的，据说不错
- 3、是本好书，需要慢慢研究
- 4、送给长辈的，她很喜欢，这本书很实用

《按摩是最好的医生大全集》

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:www.tushu111.com