

《对症按摩大全集》

图书基本信息

书名：《对症按摩大全集》

13位ISBN编号：9787535642189

10位ISBN编号：7535642187

出版时间：2011-1

出版社：湖南美术

作者：李培//刘佳

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

《对症按摩大全集》

内容概要

《对症按摩大全集》以浅显易懂的文字、生动形象的图片，向读者介绍和展示了针对某一疾患的按摩操作过程，其实用性强、适应面广，是颇有价值的家庭保健参考书。现代都市化的生活方式，使得忙碌的人们正在透支着自己的健康，一步一步陷入“健康负债”之中。而按摩是一种简单易行的自我保健手段，现在已受到了人们的广泛关注。

《对症按摩大全集》

书籍目录

第一章 概述 自我按摩的10个功效 自我按摩的3个优点 反射区与穴位——自我按摩的2个 关键词 反射区按摩 穴位按摩 自我按摩的14种常用手法 (一)按法 (二)摩法 (三)推法 (四)拿法 (五)捏法 (六)掐法 (七)揉法 (八)拍法 (九)击法 (十)点法 (十一)擦法 (十二)搓法 (十三)摇法 (十四)滚法 自我按摩的12大必知事项 自我按摩的禁忌证第二章 足部反射区自我按摩 糖尿病 高血压 高脂血症 冠心病 腰椎间盘突出症 肩周炎 风湿病 更年期综合征 肥胖症 哮喘病 鼻炎 咽喉炎 胃肠炎 便秘 腹泻 胃痛 颈背痛 腰痛 耳鸣耳聋 失眠 近视 遗精 阳痿 早泄 前列腺疾病 经前期综合征 痛经 月经不调 闭经 慢性盆腔炎 性冷淡 美容美体第三章 手部反射区自我按摩 糖尿病 高血压 高脂血症 冠心病 颈椎病 腰椎间盘突出症 肩周炎 风湿病 更年期综合征 肥胖症 哮喘病 鼻炎 咽喉炎 胃肠炎 耳鸣耳聋 失眠 近视 遗精 阳痿 早泄 前列腺疾病 痛经 月经不调 闭经 不孕症 慢性盆腔炎 性冷淡 美容美体第四章 耳部反射区自我按摩 糖尿病 高血压 高脂血症 冠心病 颈椎病 腰椎间盘突出症 肩周炎 风湿病 更年期综合征 肥胖症 哮喘病 鼻炎 咽喉炎 胃肠炎 耳鸣耳聋 失眠 近视 遗精 阳痿 前列腺疾病 痛经 美容美体第五章 全身穴位自我按摩 糖尿病 高血压 高脂血症 冠心病 颈椎病 腰椎间盘突出症 肩周炎 风湿病 更年期综合征 肥胖症 哮喘病 鼻炎 咽喉炎 胃肠炎 便秘 腹泻 胃疼 颈背痛 腰痛 耳鸣耳聋 失眠 近视 遗精 阳痿 早泄 前列腺疾病 经前期综合征 痛经 月经不调 闭经 不孕症 产后小便异常 慢性盆腔炎 性冷淡 美目 丰胸 瘦腰 细臂 美腿

章节摘录

当一个人的某个组织器官或五脏六腑发生病理变化时，将在人体的足、手、耳等相对应的反射区上产生组织变异，刺激这些有组织变异的部位就会有疼痛感，也叫压痛反应。有病变的反射区除表现压痛反应外，触摸这些有病变的部位时，可感觉到像沙粒感、条索状、块状物等组织变异的情况，这些变化对疾病诊断、疾病治疗都十分重要。因此，反射区既是疾病诊断的部位，也是疾病治疗的部位。

以中医学为理论基础，以反射学原理为依据，当人体某一部位或器官出现病态时，如果对反射区等特定部位进行按摩等刺激，就能获得治疗信息能量，继而通过经络传递，使之透入皮肤直达经脉，摄于体内，直达病所，从而调动和激发机体的免疫力，调节脏腑、组织、器官的生理功能，提高疗效，促使患者早日康复。

反射区按摩足部反射区 足是人体重要的组成部分，足处在人体最低部位，它由52块骨骼、66个关节、40条肌肉和多条韧带组成。这些解剖特点使双足与身体健康有着密切关系。俗话说：“人老足先衰，木枯根先竭。”若把人体比喻为一棵树的话，那么足即为其根部，树根枯竭则枝折叶落，大树夭折。现代医学认为：双脚密布着丰富的毛细血管、淋巴管和神经末梢，与人体五脏六腑和大脑组织密切相关。足作为人体的基石，它如果出现异常，人体的各组织器官必将出现异常。因此，双足健康是人体健康的保证，足可以说是人体的第二心脏。

足部反射区按摩，是我国传统医学中独特的治疗方法之一，是中医学的宝贵遗产。它运用不同的手法，刺激人体双足的反射区，产生神经反射作用，来调节机体内环境的平衡，发挥机体各组织器官潜在的原动力，从而起到调节机体各组织器官的生理功能，加速血液循环，促进内分泌功能，加强机体的新陈代谢，达到治病和保健的目的。

《对症按摩大全集》

编辑推荐

《对症按摩大全集》中医按摩是中医学的一个重要组成部分，是研究如何防治肌肉、筋骨、气血、经络，脏腑损伤疾患的一门科学。它是一种适应症十分广泛的物理疗法，主要适用于伤科、内科，外科、妇科、儿科、五官科等疾病，属中医学外治法范畴。

《对症按摩大全集》

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