

《最简易对症按摩》

图书基本信息

书名：《最简易对症按摩》

13位ISBN编号：9787122151674

10位ISBN编号：7122151670

出版时间：2013-1

出版社：化学工业出版社

作者：段学忠 编

页数：128

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

《最简易对症按摩》

前言

前言按摩是中国最古老的医疗方法，又称推拿。古代人很早就已掌握用按摩疗法来治疗疾病，商代殷墟出土的甲骨文卜辞和《庄子》《老子》《荀子》《墨子》等著作都提到了自我按摩的方法。按摩以中医的脏腑、经络学说为理论基础，结合西医的解剖和病理诊断，用手法作用于人体体表的特定部位以调节机体生理、病理状况，达到理疗目的。按摩简单易行，不需要什么特殊设备，疗效显著，经济实惠，操作简便，容易学习。按摩治疗在伤科、内科、妇科、儿科、五官科以及保健美容方面都适用，尤其是对于慢性病、功能性疾病疗效较好。穴位按摩看似深奥神秘，其实只要掌握了方法，每个人都能很好地运用。家庭治疗最简单的方法就是经络穴位按摩，掌握一些简单的家庭按摩手法，可以随时随地祛病养生，掌控自我健康。本书从最简单的按摩手法开始介绍，列举日常生活中各种常见的急症、慢性病等，给出对应的有效穴位，并通过大量的清晰图片对取穴方法和按摩手法进行展示，力求让读者朋友一看就会，轻松掌握。祝愿所有的读者身体健康，青春永驻！

《最简易对症按摩》

内容概要

《最简易对症按摩》在介绍了按摩最基本的手法、用具的基础上，介绍了常见慢性病和身体小毛病的按摩调理方法，力求用最少的穴位、最简单的按摩方法达到祛病强身的目的。

《最简易对症按摩》

作者简介

段学忠，中医专业和中医博士，教授，已出版多部养生类畅销书，如《百病取穴速查图册》、《艾灸祛病看这本就够》等。

书籍目录

第一章 家庭按摩简单知识

简单易学的按摩手法

随手可用的按摩材料

家庭按摩宜忌

第二章 自己捏拿解决常见病症

糖尿病

高血压病

冠心病

哮喘

慢性支气管炎

胸闷

眩晕

老花眼

感冒

鼻塞流涕

咳嗽

头痛

喉咙痛

流鼻血

慢性鼻炎

慢性胃炎

胃、十二指肠溃疡

胃下垂

腹胀

牙痛

口腔溃疡

口臭

落枕

贫血

颈椎病

肩周炎

膝关节痛

踝关节扭伤

.....

第三章 按摩拯救亚健康

附录

《最简易对症按摩》

章节摘录

版权页：插图：胸闷 胸闷是身体器官的功能产生紊乱的表现，主要症状有呼吸费力或气不够用，甚至发生呼吸困难。穴位按摩 神封穴 部位：在胸部，当第4肋间隙，前正中线旁开2寸处。方法：四指并拢，轻按穴位，一按一放，持续3分钟。脑中穴 部位：位于胸部，当前正中线上，平第4肋间，两乳头连线的中点。方法：双手中指同时用力揉按穴位，有刺痛的感觉，每次各按3分钟，先左上右下，后右上左下。支沟穴 部位：在前臂背侧，阳池穴与肘尖的连线上，腕背横纹上3寸处。方法：食指指尖垂直下压揉按穴位，有酸痛的感觉。每天早晚各按3分钟，先左后右。刮痧治疗 在胸部正中胸骨处涂刮痧油，用角刮法从胸部正中缓慢向下刮拭至膻中穴。

《最简易对症按摩》

编辑推荐

《最简易对症按摩》编辑推荐：掐按合谷穴可以快速止胃痛，用力快速向上、向里按胸骨下可止打嗝，按摩面部相应穴位可预防和治疗近视、眼干等眼部疾病。这些都运用的是中医按摩治病的原理。《最简易对症按摩》由权威中医专家撰写，选取最常用的穴位，介绍了常见慢性病和身体小毛病的按摩调理方法。

《最简易对症按摩》

精彩短评

- 1、非常简单的穴位和方法，书也小巧
- 2、买了很久了 一直没心机看 应该还可以吧 携带挺方便的 质量也好
- 3、简单易学，方便携带。
- 4、携带方便，不复杂，偶尔看看也好
- 5、书挺实用的，不错
- 6、不错简单易学，符合我的预期。
- 7、简明扼要，配图清晰
- 8、挺不错的,很精练实用的书

《最简易对症按摩》

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