

《5分钟全身按摩保健康》

图书基本信息

书名：《5分钟全身按摩保健康》

13位ISBN编号：9787543696282

出版时间：2014-6-1

作者：刘北南，陈明

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

《5分钟全身按摩保健康》

内容概要

“唉，早餐一点胃口也没有！”“哎哟，快迟到了！”紧张而忙碌的生活，让很多人觉得身心疲惫。时间久了，种种疾病便会找上门来。其实，人们只要学会忙里“偷”闲，每天抽出5分钟时间，就能收获意想不到的健康。

也许你会说5分钟太短了，不过就是电视上一个广告的时间，能够干什么啊？我可以告诉你，5分钟能做的事情太多了，比如说5分钟的温水澡有利于增强早餐食欲；喝5分钟的早茶可以促进肠胃消化；5分钟打盹则可以减轻疲劳。

那么，5分钟还可以干什么呢？我们的答案是按摩。按摩在中医领域已经有了两千多年的历史，并在不断的医疗实践中得到发展、完善。现代医学也已经证明：按摩通过各种手法作用于人体的不同穴位或者部位，能够促进血液循环，增强肌肉和韧带的弹性，消除关节痉挛，调整全身机能，增强机体免疫力，防止疾病的入侵。

我们编写的这本《5分钟全身按摩保健康》就是告诉你如何在短短的5分钟之内通过简单的按摩祛除病魔，得到健康。

在本书前两章内提到的按摩手法、特效穴位等单元，我们采用了图解的方式一一进行标注，使你认穴更准确，操作更简便。在后面的章节，我们列举了包括内科、外科、妇科、男科、儿科、五官科以及皮肤科七个方面的上百种疾病，对每一种疾病都用最通俗易懂的文字提出了最易于操作、最行之有效的按摩方法，并用真人演示，即便你对按摩知之甚少，也可以对照图文进行操作。

《5分钟全身按摩保健康》

作者简介

刘北南1993年毕业于山东中医学院八五级少年班，曾在山东省中医院骨科从事临床与教学工作，历任住院医师、住院总医师、主治医师。发表国家级论文7篇；省级论文2篇；参编著作6部；参与科研分获山东省科学技术进步三等奖2项、山东省教委科技进步一等奖1项、山东省教委进步三等奖1项。设计、开发的木鱼石刮痧器系列产品，获外观设计和实用新型两项专利，通过山东省医药管理局科技成果鉴定，并获(鲁)械准字批号。

2002年受聘来英国赫伯中医药公司从事中医工作，2003年收购百草中医公司，2004年成立朗伯医药公司，先后创立、经营6家中医药诊所，现为苏格兰地区最大的中医药集团公司。在英期间以弘扬、传播中医、中药、针灸、推拿等中国传统医学为己任，在爱丁堡、格拉斯哥、邓迪、因沃内斯等多地培训当地学生和从事学术交流活动。在英国的行医实践中，将中医手法、针灸技术和中药应用有机地结合在一起，对痛症、骨关节病的治疗有自己特有的方法，尤其擅长针刺、正骨、整脊、小针刀等技术，近年来对于中医传统美容医学的研究也颇有心得。求医者来自于世界各地，不乏社会知名人士，在当地享有较高声誉。

陈明

山东中医药大学客座教授。

1970年至1985年就读并工作于中国人民解放军第四军医大,1987年留学日本，1989年移民英国定居，1998年加入英国针灸学会。1999年至今在英国先后创办了六所中医诊疗中心，除当地患者外，更有欧洲、美洲、非洲等地慕名求医者，曾特邀为阿联酋国际医疗展览会做针灸治疗痛症的专题讲座。在海外积极弘扬中医的传统文化，自强不息，努力学习领会西方医学系统的长处，不断在临床实践中充实自己，创立了一套中西医结合的有特色的临床理念，取得了很好的疗效。多年来她坚持为苏格兰NHS的执业物理师、NHSGP做中医讲座和针灸培训。

基于对中英文化交流的贡献，2007年被英国爱丁堡龙比亚大学授予荣誉博士学位。

书籍目录

不可不知的全身按摩禁忌

影响按摩疗效的3大因素

一学就会的全身按摩手法

一看就懂的按摩手法要领

第二章 5分钟掌握全身特效穴位

手部特效穴位

头部特效穴位

足部特效穴位

腰背部特效穴位

胸腹部特效穴位

第三章 5分钟全身按摩消除内科常见病

感冒

发热

头痛

咳嗽

腹胀

腹泻

失眠

哮喘

心悸

便秘

胃痛

胃炎

胃下垂

胃、十二指肠溃疡

肾炎

贫血

高血脂

高血压

低血压

糖尿病

肝硬化

冠心病

心绞痛

中暑

慢性支气管炎

胆囊炎

眩晕

消化不良

肠炎

呃逆

第四章 5分钟全身按摩消除外科常见病

岔气

落枕

肩周炎

颈椎病

腰肌劳损

《5分钟全身按摩保健康》

腰椎间盘突出

肩关节扭伤

三叉神经痛

小腿抽筋

面瘫

痔疮

坐骨神经痛

风湿性关节炎

第五章 5分钟消除妇科常见病

痛经

月经失调

闭经

盆腔炎

更年期综合征

子宫脱垂

功能性子宫出血

急性乳腺炎

不孕症

女性性冷淡

第六章 5分钟消除男科常见病

阳痿

早泄

遗精

前列腺炎

前列腺肥大

第七章 5分钟消除儿科常见病

小儿夜啼

小儿咳嗽

小儿腹泻

小儿便秘

小儿发热

小儿惊风

小儿哮喘

小儿感冒

小儿厌食

第八章 5分钟按摩治疗五官科常见病

耳鸣

耳痛

鼻炎

鼻塞

流鼻血

近视

白内障

青光眼

牙痛

慢性咽炎

扁桃体炎

第九章 5分钟消除皮肤科常见病

荨麻疹

《5分钟全身按摩保健康》

湿疹
青春痘
神经性皮炎

《5分钟全身按摩保健康》

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