

# 《图解老人益寿延年按摩法》

## 图书基本信息

书名：《图解老人益寿延年按摩法》

13位ISBN编号：9787535780539

出版时间：2014-7-1

作者：周爱群

页数：117

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](http://www.tushu111.com)

# 《图解老人益寿延年按摩法》

## 内容概要

人一旦上了年纪，身体机能就会衰退，很多健康问题层出不穷，如消化不良、关节疼痛等，对老人来讲无病无痛真的就是莫大的福分。本书本着方便实用，积极实惠的精神，针对老人的特点，为其打造了一套按摩保健，延年益寿的方法。从按摩的基本知识出发，到防病治病六大穴，再到具体操作轻轻一按保健康，层层递进，语言通俗易懂，操作方便，简单实用。

# 《图解老人益寿延年按摩法》

## 作者简介

周爱群主编。其出生于医学世家，尤其对针灸按摩研究颇深且很有见地。她倡导让家居按摩走进每一个人，让健康掌握在自己手里。出版过多部与按摩相关的图书，如“居家按摩师，健康不求人”系列丛书。

# 《图解老人益寿延年按摩法》

## 书籍目录

### 第一章 老人按摩你知多少

#### 第一节 步入老年后的身体变化

- 一、消化功能的改变
- 二、神经组织功能的改变
- 三、血管功能的改变
- 四、呼吸功能的改变
- 五、其它方面的改变

#### 第二节 按摩对老人的好处

- 一、操作方便
- 二、经济实用
- 三、防病治病
- 四、保健养生

#### 第三节 轻松掌握按摩手法

- 一、摩法：温经散寒
- 二、推法：疏经通络
- 三、拿法：松解粘连
- 四、揉法：行气活血
- 五、捏法：舒筋利节
- 六、滚法：解痉止痛

#### 第四节 老人按摩需注意

- 一、老人按摩有方法
- 二、按摩禁忌早知道

### 第二章 防病治病六大穴

#### 第一节 十四经脉——人体气血运行通道

#### 第二节 足三里——延年益寿第一穴

- 一、取穴方法
- 二、穴位功效：补中益气、通经活络
- 三、穴位配伍：配中脘、内关治胃痛
- 四、按摩此穴主治疾病：胃痛、下肢不遂、心悸、气短

#### 第三节 合谷穴——抗击疼痛的自然疗法

- 一、取穴方法
- 二、穴位功效：镇静止痛、清热解表
- 三、穴位配伍：配太阳穴治头痛
- 四、按摩此穴主治疾病：感冒、牙痛、打嗝

#### 第四节 内关穴——心脏的保护伞

- 一、取穴方法
- 二、穴位功效：宁心安神、宽胸理气
- 三、穴位配伍：配外关、曲池治手震颤
- 四、按摩此穴主治疾病：心绞痛、眼睛充血、精神异常

#### 第五节 中脘穴——治疗胃病的专家

- 一、取穴方法
- 二、穴位功效：健脾和胃、补益中气
- 三、穴位配伍：配百会、足三里治失眠
- 四、按摩此穴主治疾病：腹胀、呕吐、眩晕、耳鸣

## 第六节 百会穴——提神醒脑要穴

- 一、取穴方法
- 二、穴位功效：醒脑开窍、扶阳固脱
- 三、穴位配伍：配天枢治头风
- 四、按摩此穴主治疾病：头重脚轻、高血压、痔疮

## 第七节 涌泉——养生保健消疲劳

- 一、取穴方法
- 二、穴位功效：益肾固本、滋阴降火
- 三、穴位配伍：配水沟、照海治癫痫
- 四、按摩此穴主治疾病：神经衰弱、失眠、糖尿病

## 第三章 轻轻一按保健康

### 第一节 高血糖

- 一、降血糖常用穴：中极穴、大横穴、关元穴、中脘穴
- 二、降血糖按摩法：推任脉、横推腹、抱颤腹部
- 三、起居饮食需注意：控制热量、不宜饮酒

### 第二节 高血压

- 一、降血压常用穴：太阳穴、风池穴、印堂穴、涌泉穴
- 二、降血压按摩法：推头、干梳头、抹前额
- 三、起居饮食需注意：少吃盐、多运动

### 第三节 冠心病

- 一、冠心病常用穴：大椎穴、肩井穴、膻中穴
- 二、冠心病按摩法：按揉大椎穴、拿捏肩井、按腋前
- 三、起居饮食需注意：早睡早起、清淡饮食

### 第四节 慢性胆囊炎

- 一、慢性胆囊炎常用穴：章门穴、期门穴、肝俞穴
- 二、慢性胆囊炎按摩法：摩腹、推腹部、擦两肋
- 三、起居饮食需注意：少吃多餐、忌饮酒

### 第五节 头晕

- 一、头晕常用穴：攒竹、太阳、百会
- 二、头晕按摩法：按揉攒竹穴、梳推头两侧
- 三、起居饮食需注意：多锻炼、忌浓茶、卧室要安静

### 第六节 耳鸣

- 一、耳鸣常用穴：听会穴、听宫穴、合谷穴
- 二、耳鸣按摩法梳头抹耳法、鸣天鼓、掌心震耳
- 三、起居饮食需注意：远离噪音、多吃活血食物

### 第七节 中风后遗症

- 一、中风后遗症常用穴：攒竹穴、太阳穴、合谷穴
- 二、中风后遗症按摩法：推攒竹、捻揉各指、按揉四肢
- 三、起居饮食需注意：健康饮食、注意气候变化

### 第八节 类风湿性关节炎

- 一、类风湿性关节炎常用穴：肩髃穴、曲池穴、委中穴
- 二、类风湿性关节炎按摩法：滚揉上肢、点按下肢穴位
- 三、起居饮食需注意：防寒保暖、加强营养

### 第九节 颈椎病

- 一、颈椎病常用穴：百会穴、风池穴、大椎穴、肩井穴

## 《图解老人益寿延年按摩法》

二、颈椎病按摩法：按摩百会、对按头部、按揉风池

三、起居饮食需注意：加强颈部锻炼、补充钙质

### 第十节 肩周炎

一、肩周炎常用穴：肩髃穴、肩井穴、曲池穴

二、肩周炎按摩法：滚揉前臂、拿肩髃

三、起居饮食需注意：防寒保暖、忌吃肥腻食物

# 《图解老人益寿延年按摩法》

## 精彩短评

### 1、老人按摩保健

## 《图解老人益寿延年按摩法》

### 精彩书评

1、就想买这样一本实用的书，这对我们老年人益处可大了。人老了就多病，一般是一些小问题或痼疾，就算去医院也不管用。我们也不想老跑医院，总觉得能治最好是自己治了。这本书涵盖了老年人常患的一些病，像腰酸腿痛、风湿、耳鸣、中风等，每一种病都介绍了应对的按摩方法，旁边还配有图片，学起来很容易。

2、人上了年纪就要时刻注意了，身体是自己的，经常上医院也不好，在日常生活中能保养就保养，毕竟是药三分毒。而按摩对人体是无毒无害的，它可以使肌肉处于松弛的状态，既能缓解疲劳，释放压力，还能治愈病痛。坚持每天按摩才能起到这些作用。这本书针对老年人可能面临的各种疾病提供了对应的按摩方法，非常实用。

3、年纪大了，自己就要注意了，家里就我和老伴儿，现在我们身体一直挺健康的。孩子们都在外工作，为了不给他们添麻烦，我们平时都特别注意锻炼身体。我们听说按摩可以强身健体，也开始学着做，后来儿子就买了这本书给我。里面既有文字又有图，对我们而言也很容易、现在我们在家都自己按摩来着，感觉每天按按摩挺舒服的。

4、帮我爸妈买了一本，寄回了家。他们收到后很高兴，说闺女知道心疼人了，真的长大了。他们有腰酸腿疼的毛病，都是辛勤劳作烙下的病根儿。这种病医院没法治，只能自己找点偏方。后来请教了一位医生朋友，他建议给爸妈按摩，每天都要坚持，这样能帮爸妈缓解不少疼痛。后来在网上看到这本书就买了，看既有图片又有文字，通俗易懂，很社会老人看。他们现在正在学，说效果很好呢！



# 《图解老人益寿延年按摩法》

## 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](http://www.tushu111.com)