

《杨力细说经络按摩》

图书基本信息

书名：《杨力细说经络按摩》

13位ISBN编号：9787802226708

10位ISBN编号：7802226708

出版时间：2008-10

出版社：中国华侨

作者：杨力

页数：266

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.tushu000.com

《杨力细说经络按摩》

前言

进入21世纪后，人们的工作节奏越来越快，生活压力越来越重，健康问题也越显突出。很多人表面看起来很健康，但由于长期工作操劳，往往处于亚健康状态，身体乏力，精神萎靡。要改变大众的这种生活状态，按摩可以说是一个捷径，不仅可以起到预防疾病的作用、监测身体状况，而且可以强身健体。俗话说，健康是生命之本，没有健康的身体一切都无从谈起。因此，按摩可以说是帮助人们摆脱身体困惑的好方法。随着人们物质生活水平的不断提高、现代生活方式的转变以及防病保健意识的进一步增强，人们渴望一种有益于改善或增进身心健康的“绿色”保健

《杨力细说经络按摩》

内容概要

《杨力细说经络按摩》作者杨力，随着人们的工作节奏越来越快，生活压力越来越重，健康问题也越显突出。很多人表面看起来很健康，但由于长期工作操劳，往往处于亚健康状态，身体乏力，精神萎靡。要改变大众的这种生活状态，按摩可以说是一个捷径，不仅可以起到预防疾病的作用、监测身体状况，而且可以强身健体。经络按摩是一种在人的体表进行适当运动的一种保健方法，主要是通过对身体穴位刺激，促进整体新陈代谢，从而调整人体各部分功能的协调统一，保持机体阴阳相对平衡，以增强机体的自然抗病能力。临床实践证明，推拿按摩针灸穴位具有抗炎、退热、提高免疫力的作用。

《杨力细说经络按摩》

书籍目录

第一章 经络按摩解密 阴阳五行与经络息息相关 五脏六腑全在经络的掌控之下 经络通，气血顺，身体就好 经络“不通则痛”是人体不适的根源 脏腑经络与按摩保健 按摩能疏通经络调节免疫第二章 经络按摩的必修课 望神色断疾病 找到“阿是”穴就找到了病痛点 哪儿生病，摸摸穴位就知道 按摩的功效 全身穴位图 按摩的种类与手法 学习按摩手法的要求 艾灸的方法第三章 十四条“决生死，除百病” 经络 任脉——承载人类生养之根本 督脉——统领一身阳经之总督 手太阴肺经——肺、胃、大肠之所属 手少阴心经——养心当是养命 手厥阴心包经——疏通气血病自除 手阳明大肠经——通经络排废物 手太阳小肠经——放松肌肉缓解疲劳 手少阳三焦经——除烦除燥心情好 足阳明胃经——保养脾胃身体健 足少阴肾经——养阴益肾精气旺 足太阳膀胱经——所到之处无所不能 足少阳胆经——提升气血助消化 足太阴脾经——强大的后备力量 足厥阴肝经——平肝抑怒气血顺第四章 有病时，经络按摩要对症 感冒 低热 咳嗽 哮喘 胸闷 胸痛 头胀痛 眩晕症 目胀额紧 鼻塞不通 呕吐 腹泻 消化不良 高血压 心脏病 冠心病 心绞痛 上肢酸痛 精神疲劳 心烦意乱第五章 无病时，经络按摩可益寿延年 健脑养神经络按摩法 健脾益肾经络按摩法 聪耳明目经络按摩法 摩腹调气经络按摩法 捏脊益寿经络按摩法 鼻部健美经络按摩法 头发健美穴位按摩 颜面美容穴位按摩 眼部美容穴位按摩 齿部健美穴位按摩 足部按摩第六章 疼痛时，经络按摩能“通则不痛” 落枕 心肌炎 中风后遗症 颈椎病 肩周炎 肩部急性扭伤 背痛 背部强痛 急性腰扭伤 腰椎间盘突出症 疲劳性腰痛 腰肌劳损 腰三横突综合征 泌尿系统感染引起的腰痛 梨状肌综合征 坐骨神经痛 膝关节骨性关节炎 踝关节扭伤 足跟痛第七章 应急时，按摩特定穴位有奇效 昏迷 中暑 晕针 晕车 误死 中毒 溺水第八章 全家老少经络按摩各有特色 男人经络按摩益肾强身 醉酒 耳鸣 勃起异常 遗精 阳痿 早泄 不射精 射精疼痛 慢性前列腺炎 前列腺增生症 女人经络按摩容颜焕发 保健按摩 面部美容 护肤 去皱纹 消雀斑 除黄褐斑 治痤疮 双下巴 修脖 健臂 丰乳 瘦腰 提臀 美腿 减肥按摩 月经不调 月经疼痛 妊娠 妊娠浮肿 子宫颈炎 子宫脱垂 治白带 尿路感染 急性乳腺炎 老人经络按摩延缓衰老 老年性耳聋 老年须发白 老年白内障 上睑下垂 近视 面瘫 胃下垂 小儿经络按摩促进生长 小儿健体按摩 小儿健脾胃按摩 小儿保肺按摩 小儿健脑益智按摩 小儿安神按摩 小儿捏脊保健 小儿脊柱按摩法 小儿指腕关节按摩法 小儿踝关节按摩

章节摘录

找到“阿是”穴就找到了病痛点 中医学著作《千金要方》里说：“有阿是之法，言人有病痛，即令捏其上，若里当其处，不问孔穴，即得便成痛处，即云阿是。”也就是说，在治疗患者的过程中，医者在该患处的周围摸索，病者呼喊“啊，是这里，是这里”。医者便加以针灸，果然使病状得到转好，这些特殊的痛点也就被称为“阿是穴”。根据“阿是穴”治疗病痛的时候，不一定非要扎在穴位上。若有效的话，扎在合适的地方，如果也能够达到好的效果也是可以的。 凡是病痛局部或与病痛有关的压痛点都称为阿是穴。“阿是”的说法首见于唐代《千金方》中：“有阿是之法，言人有病痛，即令捏其上，若里当其处，不问孔穴，即得便快成（或）痛处，即云阿是，灸刺皆验，故曰阿是穴也。”因为阿是穴没有固定的部位，故扁鹊在《神应针灸玉龙经》又叫“不定穴”，溯本求源的话《内经》中所言之“以痛为腧”，既是阿是穴的最早应用。如《素问·缪刺论》中说：“疾按之应手如痛，刺之。”《素问·骨空论》中还说：“切之坚痛，如筋者灸之。”都说明或有痛感、或有快感、或有特殊感应之处，都是阿是穴之意。这类腧穴既无具体的名称，也无固定的部位。 近代医学研究表明，脏腑器官病变在身体的某些部位会出现感觉过敏或压痛，历代的医者在寻找阿是穴的时候，有痛感处的穴位既是阿是穴。如《素问·举痛论》中这样认为：“寒气客于肠胃之间，膜原之下，血不得散，小络急引，故痛；按之则血气散，故按之痛止。”说明以痛感为腧穴。其次以按压之有舒适感者亦为阿是穴。如《灵枢·五邪》中说道：“邪在肺，则病皮肤痛。”

《杨力细说经络按摩》

编辑推荐

中医学认为，“通则不痛，痛则不通。”方法，是注重养生的人们不可不知的基本原理。方法简便，形象直观，通俗易懂，易学易做。

经络按摩是畅通经脉、疏泄瘀滞、缓解疼痛的有效方法。《杨力细说经络按摩》文字简练，图示明晰，方法简便，形象直观，通俗易懂，易学易做。一经掌握，须臾之间让你放松自己的身体。

《杨力细说经络按摩》

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.tushu000.com