

# 《家庭按摩治百病大全集》

## 图书基本信息

书名：《家庭按摩治百病大全集》

13位ISBN编号：9787549601882

10位ISBN编号：7549601887

出版时间：2011-4

出版社：文汇出版社

作者：崔晓丽

页数：367

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](http://www.tushu000.com)

# 《家庭按摩治百病大全集》

## 内容概要

《家庭按摩治百病大全集(彩图超值版)》内容主要包括：第一章认识按摩中的灵魂角色——穴位、认识帮你祛除一身疾病的、灵巧——穴位、什么是穴位、穴位的历史来源、人体穴位的分类、穴位的命名依据、穴位与脏腑经络的联系、穴位对人体健康的神奇作用、穴位的生理作用、穴位的诊断疾病作用、穴位的辅疗疾病作用等等。

## 书籍目录

### 第一章 认识按摩中的灵魂角色——穴位

#### 认识帮你祛除一身疾病的

灵药——穴位

什么是穴位

穴位的历史来源

人体穴位的分类

穴位的命名依据

穴位与脏腑经络的联系

#### 穴位对人体健康的神奇作用

穴位的生理作用

穴位的诊断疾病作用

穴位的辅疗疾病作用

穴位的保健作用

#### 快速取穴定位法

骨度分寸定位法

手指同身寸定位法

体态标志定位法

简捷定位法

#### 让身体强健的九大灵穴

调节大脑功能的要穴——百会

头颈部白勺主要穴位——合谷

护卫头部健康的护城河——风池

明目益睛的的灵穴——睛明

肠胃疾病的仙药——天枢

缓解肩部酸痛的特效穴位——肩井，

安神养胃的神奇保健穴位——足三里、手三里

女性的健康大师——三阴交

#### 经络——联系全身各部的

通道

经络的概念

经络的作用

经络的组成

### 第二章 按摩养生祛病常识，你了解多少

#### 按摩的历史渊源

按摩的起源

按摩的发展过程

古代按摩的医学成就

#### 按摩的功效

增强肠胃功能

稳定血压

增强免疫力

镇静镇痛

排毒防病

调理亚健康

缓解慢性疲劳综合征

缓解酸痛感

修复软组织

营造家庭氛围  
提升夫妻感情  
有益于按摩双方

## 按摩的特点

简单易学  
经济实惠  
及时方便  
无副作用  
适用范围广泛  
功效显著

## 增强按摩疗效的常用介质

白酒  
滑石粉  
按摩膏  
木香水  
鸡蛋清  
红花油  
香油  
爽身粉  
冬青膏  
薄荷水

## 实用易找的按摩器具

木槌、按摩棒、击打棒  
米粒、菜籽、花籽、王不留行籽  
夹子  
牙刷、软毛刷、浴刷  
圆珠笔、铅笔、钥匙  
网球  
核桃、小球  
鹅卵石  
牙签  
夹趾器、按摩环  
树木、便民健身器  
梳子  
电吹风  
滚摩器  
戒指、套环  
热水带  
足底按摩器

## 家庭按摩的手法与技巧

抖法  
揉法  
按法  
推法  
摇法  
啄法  
擦法  
拿法  
捏脊法

# 《家庭按摩治百病大全集》

滚法

搓法

掐法

振法

叩法

拍捶法

摩法

弹法

点法

拨法

理法

按摩的常见姿势

自我按摩时

互相按摩时

家庭按摩的宜忌及注意事项

按摩的适宜范围

按摩的禁忌范围

按摩的注意事项

第三章 从常见经脉掌握取穴方法

第四章 常见病对症养疗按摩法

第五章 简易按养生操，康体保健效果好

第六章 四季养生按摩法，让你享受健康生活

## 章节摘录

版权页：插图：按摩可以引起人体自律神经变化，从而调节脏器的功能。在内脏功能发生异常或产生病变时，自律神经会出现变化，这种变化会让皮肤产生知觉异常或出现肌肉长硬块的现象。但穴位刺激会引起和这种现象相反的状况。对皮肤或肌肉进行各种刺激时，会引起自律神经的反射，调整对应被刺激的皮肤或肌肉部分。自律神经有交感神经与副交感神经两条具有相反作用的神经，当一方的神经兴奋时，另一方的神经就会镇静，通过这样来保持平衡作用。交感神经的这种作用可以调节人体的各种活动，包括胃肠或心脏等各种内脏的功能，以及眼泪或唾液的分泌、子宫的收缩或扩张等。譬如刺激此穴位能调整胃肠的功能，刺激彼穴位能调整雌激素的分泌等，穴位疗法有着多种效果，也是因自律神经的参与导致的。增强肠胃功能足三里是按摩中常用到的穴位，位于脚胫骨的这个穴位，是有名的“健脚穴位”，古代徒步的旅人都会在此处施灸。此外，足三里还可以用于防治胃部的不适。现代医学研究证明，刺激足三里时，迷走神经的活动也会变活跃，在迷走神经的支配下，胃的运动也会变活跃。所谓迷走神经，是在自律神经中属于副交感神经的神经。当迷走神经兴奋时，就会促进胃肠的功能，因此刺激足三里能提高胃肠功能。此外，研究人员也已确认，在刺激腹部的穴位时，交感神经就变得活跃，以抑制胃部的活动。

# 《家庭按摩治百病大全集》

## 编辑推荐

《家庭按摩治百病大全集(彩图超值版)》：崔晓丽率专家团队，用海量图片为您打造一学就会的健康图典，中医世家杰出女掌门人，深得红医真传。将全身取穴对症按摩完美结合，为全家健康加分。最值得珍藏的修身养命、长生保健绝学。

# 《家庭按摩治百病大全集》

## 精彩短评

- 1、这本书是彩图的，很详细，纸张很好，是正版，且双便宜，超值。
- 2、如果不会取穴位的，从这本书中很容易就可以找到了
- 3、此书很让我失望，虽然是换了一次货，但是质量还是不敢恭维。两本都是同样地问题，书装订很差，后边的页一翻开就掉页了。根本都不用等到看很久之后。
- 4、很实用的一本书、用起来很容易学、也非常易懂、好书。
- 5、很好！书店看中来当当买的！我同事看了也说好！里面写的很详细！易懂！买了3本了现在！
- 6、图文并茂，清晰明了，家庭健康生活幸福的良好参考。
- 7、有了这本书，就有了个家庭医生多好，呵呵
- 8、1、该书（简称《大全》）是一本不可多得的集医疗、养生、健身、美容、塑体等多种功能为一体的时尚生活图书。  
2、该书第三章采用彩图对照的方法介绍常用穴位的选穴、取穴技巧非常适用，一看就懂，一学就会，一用就灵。  
3、我用书中介绍的方法试着治疗了一些小的病痛和身体不适，均取得了一定效果，该书有一定的现场实用性和可操作性。  
4、该书的不足之处是：  
（1）、第三章介绍的常用穴位的取穴方法遗漏了奇经八脉（督脉、任脉除外）的穴位取穴介绍，而在第四~六章的“特效经穴”中均出现了属奇经八脉的穴位，我们只好从其他的针灸书中费力查找，深感不便，希在再版时补充之。  
（2）书末缺少常用穴位的检索目录（拼音或笔划均可），也需再版时补充。  
5、该书进入我的“收藏”时，定价23.10元，下订单时涨到25.90元，现在又降到24.3元，给人有点买股票的感觉，我认为初始定价可在考虑商家利润和读者优惠的平衡条件下作出，但一经作出就应相对稳定，不宜频繁变动（尤其是涨价），以免失信于民。  
6、我还读过美女策划人耿潇男的另外几本作品，大都时尚、流行、抢眼、给力、贴近平民生活、很有人气。希继续努力，策划编辑出更多更好的作品回馈社会。此意见请当当网及时转告撰稿人耿潇男，谢谢。
- 9、给爸爸买的这本书 爸爸觉得很好 很满意 书里的图片也很清楚 不错

# 《家庭按摩治百病大全集》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)