

图书基本信息

书名：《图解推拿》

13位ISBN编号：9787807630357

10位ISBN编号：7807630353

出版时间：2008-12

出版社：广西科技

作者：何丝琳

页数：140

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

前言

推拿按摩是中医学治病和保健养生的一个重要组成部分，早在秦汉时期，就已有第一部推拿按摩专著《黄帝岐伯按摩经》。推拿按摩是一种物理治疗法，它利用人手在人体各个部位，沿着经络穴位的位置作出不同的手法，达到预防及治疗的目的，它不同于整骨疗法。推拿按摩可及时消除人体累积的疲劳和毒素，从而保证身体健康，同时又可以治疗内、外、妇、儿、骨伤各科数百种疾病。何丝琳医生，把自己20多年行医过程中收获的推拿按摩治病和保健的经验进行系统总结和归纳，去粗取精，写就本书，不但详细论述了治疗女性常见疾病的专业推拿治疗方法，更设计了一套女性经络自疗自救的简易法来供读者进行自我保健，真正贯彻预防胜于治疗的思想。更难能可贵的是，她强调推拿按摩师在推拿过程中应注意自我保护，防止出现职业劳损，建议推拿按摩师在学习推拿按摩技术的过程中要掌握“中医学+工程力学+物理学+形体运动学”的原理，这是技术精良来源的根本。

内容概要

《图解推拿1:女性健康二部曲》讲述了：推拿按摩是以中医学理论为核心，结合了物理学中的力学知识而成的保健法，使用推拿按摩进行保健的重点之一在于懂得如何运用力度，要想了解如何才能用力得当，无论是普通人还是推拿按摩师都要学习形体运动学。形体运动学可指导按摩师结合不同的指掌部位，在接触被推拿者身体时摆出不同的准确姿势，运用最恰当的力度于身体点，使身体接受到的是舒适、准确而又有足够姆入的力量。

作者简介

何丝琳

香港特区注册中医师

中医推拿骨伤专业进修学院院长

香港职业劳损康复治疗师学会会长

广州中医药大学针灸推拿客座讲师

何丝琳医师除了拥有中医师专业资格外，同时拥有建筑结构学工程师资格。她将中医学知识和其他学科知识融会贯通，研制出一套融合了“中医学+物理学+工程力学+形体运动学”的独特“何氏鹰爪推拿法”，为大众提供了一种“不靠吃药就能激发自己身体的抗病力和自疗力”的保健方法。

《图解推拿》

书籍目录

推荐序一 为民众健康造福推荐序二 我眼中的何丝琳推荐序三 穴位推拿如奏乐推荐序四 推拿按摩造就健康财富自序 推拿按摩双赢法何氏鹰爪手法论述第一章 头颈肩部 头痛 肩颈膊痛 淋巴美容排毒第二章 胸腹部 身材臃肿 “米字式”活络法第三章 手足 手足冰冷 骨质疏松第四章 生殖系统 生殖器修养功 “拍腹推阴” 下阴回春术第五章 产前产后 孕妇腿部抽筋及顺产按摩 产后恢复附录 人体常用穴位及其功效附录一 人体穴位图附录二 人体穴位推拿法及功效

章节摘录

插图：第一章 头颈肩部头痛 头部是人体最重要的部位，有着中枢神经的主要部分——脑，有着眼、耳、口、鼻等重要器官。头部被人关注不仅仅是因为其功能和作用，而且还因为头部的疾病。头痛是一种很常见的症状，每个人在一生中，可能都有过头痛的体验。头痛的分类如下：头风、头晕及偏头痛。头部疾病多半跟气虚有关，病因可有“外感、内伤”两方面。外感风寒、湿热，侵犯清窍经脉；内伤肝、脾及肾等脏腑，肝火、肝阳、痰浊、瘀血阻扰清窍或气血亏虚所致。病位在头部，涉及肝、脾及肾三脏腑。外感多实，内伤有实有虚或虚实夹杂表现，这是阴虚现象。治疗外感头风以祛邪活络为主。内伤头风的诱因为虚证应滋阴养血，以补虚为要；诱因为实证应平肝、降火、化痰、活血为主；虚实夹杂者，则应扶正祛邪。中医学认为，头部疾病通常有以下原因：（1）肺功能失调。中医学认为脏腑组织与体表器官存在一定关系，如“肺主宰皮毛，其华在发”，也就是说肺功能好，皮肤、毛发则好，其功能正常与否表现为头发和体毛的丰硕和润泽的程度。（2）肾功能有违和现象。肾功能健康正常者，头发也会浓密和有光泽，亦即“肾者，其华在发”的道理。这便是中医所说的肝肾亏虚，内有痰阻，肝阳上亢，由痰、虚、火旺盛或风盛等导致头部疾病。

媒体关注与评论

何医师的穴位经络按摩法利用了物理学原理，加强了推拿效果，可谓四两拨千斤，寓治病于保健推拿中。——广州中医药大学教授、博士生导师冯新送 何医师融会贯通了“气、体、形”的推拿按摩术，可令被推拿者享受到力道深入渗透且感觉舒服的治疗，是保健养生的推拿按摩术。——世界武术冠军李晖 何院长将“中医学+物理学+工程力学+形体运动学”融会贯通而成的推拿法，能带来我们所期盼的“不靠吃药就能激发自己身体的抗病力和自疗力”效果，这实在是我们的首选，是上上之策。——时富泛德策划公司副总裁潘志豪

编辑推荐

《图解推拿1:女性健康二部曲》讲述了：何氏鹰爪功，“中医学+物理学+工程力学+形体运动学”的大众养生保健按摩法排毒养颜、保养卵巢、有助产后恢复，既能日常保健又可辅助治疗。

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