

- 按摩 + 食补，不一样的养生效果
- 美容美体 对症疗法
- 滋养保健 对症疗法
- 常见症状疗法
- 女性常见症状疗法
- 男性常见症状疗法

对症按摩



食补养生图典

按摩 + 食补，不一样的养生效果

秦涛◎主编



全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社



配套食补方

00034684

促进上皮细胞增

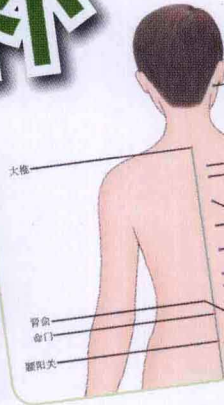
1. 菠菜：菠菜中富含维生素A。维生素A



对症按摩食补

养生
图典

秦涛 主编



中国中医药出版社

· 北京

图书在版编目(CIP)数据

对症按摩食补养生图典 / 秦涛主编. --北京: 中国中医药出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5132-0678-5

I. ①对... II. ①秦... III. ①按摩疗法(中医)-图解②食物养生-图解 IV. ①R244.1-64②R247.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第243515号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路28号易亨大厦16层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
北京联兴盛业印刷股份有限公司
各地新华书店经销

*

开本710×1000 1/16 印张12.75 字数193千字
2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5132-0678-5

*

定价 32.00元
网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 84042153

书店网址 csln.net/qksd/

内容简介

资深医师亲手操作，真人图示，一步一图，让你掌握准确穴位，快速轻松学习一门养生保健技艺。

书中针对人们最常见的健康问题和病症，推荐了300余种经典的按摩技法，并配套介绍了300余种食补方法。全书倡导无痛苦、无创痕、无副作用，天然、安全、省钱的养生之道，帮你轻松赶走周身不适，使身体时刻保持最佳状态。

前言

对症按摩食补养生图典

从古到今，人们为了达到保健、治病、美颜美体的目的，都在苦苦追寻着能够青春永驻、健康长寿的良方，现在，《对症按摩食补养生图典》就可以给你一套最有效、最安全的养生方法。

从中医角度来说，人体就如同一个复杂却有秩序的地图，经络、穴位就是关键所在，而准确掌握经络及穴位并学会利用它们进行正确按摩，就犹如在追求美丽和健康的道路上成功了一大半，再搭配合理科学的食补，就等于开启了通往健康的康庄大道。

中医认为，按摩就是通过人体穴位或经络上，进行推、拿、揉、压、搓、滚、捏、提等手法，达到舒筋活血、强身健体、防治疾病、美容美体的方法，而食补则会让按摩的功效最大限度地释放出来，达到事半功倍的效果。

现代医学认为，按摩手法作用于体表肌肤和肌肉，使皮肤组织中的毛细血管网可以充分扩张，从而促进血液循环，达到输送营养、增强汗腺功能、增加皮脂的功能。另外，按摩还可以促进人体的新陈代谢功能，使废物、毒素能够及时排出体外，提高人体代谢系统的工作能力及耐力，增强筋骨的弹性与活动性。按摩还可以通过对神经末梢的刺激调整全身机能，达到振奋精神的作用。同时，注

意饮食上的搭配，使人体充分吸收食物中的各种营养元素，这样可以和按摩“内外结合”，共同打造强健的体魄。

综上所述，美丽与健康并存绝不是水中花、镜中月，其实这其中的奥妙就在“弹指之间”、“餐桌之上”。为了使各类读者都能在最短的时间内准确掌握安全有效的养生按摩方法，资深医师精心编写了这本《对症按摩食补养生图典》，以简明扼要的文字、准确生动的图片，向读者介绍经络按摩的常用穴位、手法以及具体的操作步骤，便于读者掌握与操作。并配合天然、合理的科学食补，使读者可以根据自己及家人的需求，针对病症进行对症治疗和养生。

本书实用性非常强，所介绍的按摩知识和按摩保健治疗手法简便易学，并能够紧随当代人的生活习惯和亚健康状态提出最为有效的按摩+食补方法，即使没有医学经验的人也可以一看就懂，一学就会，是一本家庭保健的必备工具书。

目录

对症按摩食补养生图典

第1章

按摩+食补，不一样的养生效果1

- 按摩+食补养生原理与功效 2
- 按摩的种类和方式 3
- 人体经络与穴位分布 5
- 按摩简易取穴原则与方法 22
- 按摩简易配穴方法 24
- 按摩常用手法 26
- 按摩的适应证和禁忌证 30
- 按摩与环境、时间、温度 33
- 按摩介质的使用 35
- 按摩中常遇到的心理问题 36
- 按摩常用穴位 39

第2章

美容美体对症疗法49

- 护肤养颜 50
- 美白去斑 53
- 祛痘祛印 57
- 丰胸美体 59
- 消脂瘦腰 62
- 纤细双腿 66
- 纤细手臂 72
- 乌发明目 76
- 除皱抗衰 77

第3章

滋补保健对症疗法.....82

健脑益智.....	83
补益气血.....	85
补阳健体.....	87
祛燥清热.....	89
滋阴养津.....	90
益精养气.....	92
通络顺气.....	94
活血化瘀.....	97
燥湿化痰.....	99
防止疲劳.....	101
保护颈椎.....	103
促进睡眠.....	105
增强食欲.....	107
除烦解忧.....	109
护腰护腿.....	112
补肾.....	113
护肝.....	116
润肺.....	117
健脾.....	119
养心.....	121

第4章

常见病症疗法.....123

耳鸣.....	124
近视.....	127
牙疼.....	130
腰腿疼.....	133
落枕.....	134

失眠·····	136
心悸·····	138
便秘·····	140
腹泻·····	143
感冒·····	144
咳嗽·····	150
头痛·····	154
胃痛·····	157
高血压·····	160
糖尿病·····	167

第5章

女性常见病症疗法·····171

月经不调·····	172
经前综合征·····	173
闭经·····	174
产后小便异常·····	176
不孕症·····	178
更年期综合征·····	179

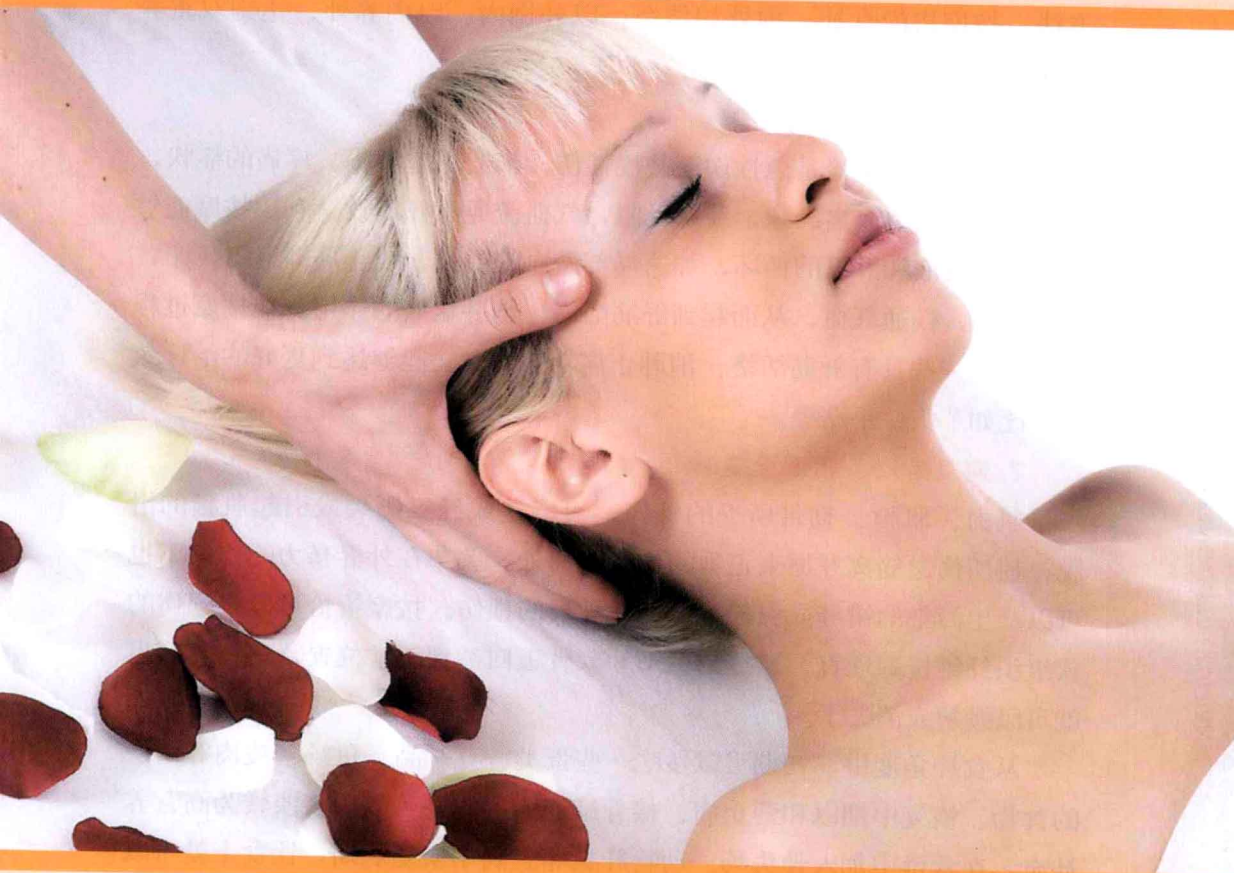
第6章

男性常见病症疗法·····181

前列腺炎·····	182
阳痿·····	184
早泄·····	187
遗精·····	189
不射精·····	191
性欲减退·····	192

第1章

按摩+食补， 不一样的养生效果





按摩+食补养生原理与功效



在皮肤上按摩刺激一些部位时，体表会产生明显的酸、胀、麻、热等感应，这种感应会循着人体的经络扩散到脏腑或其他组织器官，从而达到疏通经络、运行气血、营养全身的功效。而食补则是利用摄入体内的食物，影响机体各方面的功能，使人体获得健康或愈疾、防病的一种方法。按摩搭配食补，内外相结合，以外调内、以内养外，达到双重养生的效果。

1. 舒筋活络、消肿止痛

不通则痛，不论是急性伤还是慢性伤，都会引起肿胀、疼痛的症状，其疼痛就是因为血离经脉，经络受阻，气血流通不畅所致。利用按摩能够促进局部血液和淋巴的循环，加速局部淤血的吸收，改善局部组织代谢，理顺筋络，畅通气血，从而起到舒筋活络、消肿止痛的作用。在按摩过程中，搭配一些具有舒筋活络、消肿止痛功效的食物能够达到更好的治疗效果，比如芋头、平菇等。

2. 整复错位、调整骨缝

肌肉、肌腱、韧带所受的外伤，会造成纤维撕裂或引起肌腱的滑脱，使所伤之筋离开原来正常的位置。另外，关节在外界暴力的作用下也可以产生微细的错缝或引起关节内软骨板的损伤。按摩恰恰可以将损伤的软组织纤维抚顺理直，错缝的关节和软骨板回纳到正常位置，这样疼痛也就可以缓解或消失了。

从食补角度讲，初期可以多吃一些蛋类、豆制品、鱼汤、瘦肉等清淡的食物。恢复中期以和营止痛、接骨续筋为主，则可以由清淡转为高营养补充，在食谱中加入骨头汤、动物肝脏等。到了恢复后期，饮食上就可以解除禁忌，食谱中应该再搭配些老母鸡汤、猪骨汤、羊骨汤等。

3. 解除痉挛、放松肌肉

按摩之所以能解除痉挛、放松肌肉，主要是利用按摩的镇静作用，其次按摩又可以直接作用于痉挛的软组织，使之放松，打破恶性循环，帮助肢体恢复正常功能。

按摩与食补双管齐下，效果增加。可以多吃一些含钙、镁、维生素D等具有镇静作用的食物，比如桂圆、赤豆、银耳、莲子、红枣等。

4. 散寒除痹、调和气血

《素问》曰：“风、寒、湿三气杂至，合而为痹也。其风气胜者为行痹，寒气胜者为痛痹，湿气胜者为著痹也……痹在于骨则重，在于脉则血凝而不流，在于筋则屈不伸，在于肉则不仁，在于皮则寒。”按摩具有和血脉而除痹痛的作用。临床上对风寒、湿热所致的各种疼痛，都能获效。再搭配食疗，能够起到事半功倍的效果，比如猪脚、花生、核桃等。



按摩的种类与方式

1. 按摩种类

(1) 保健按摩

保健按摩是指医者运用按摩手法，在人体的适当部位进行操作所产生的刺激信息通过反射方式对人体的神经体液调整功能施以影响，从而达到消除疲劳，调节体内信息，增强体质，健美防衰，延年益寿的目的。

保健按摩施术手法很多，如常用的表面按摩法、揉捏池颈法、棉布摩擦法、背腰部的拍打法、四肢抽抖法等，它动作轻柔，运用灵活，便于操作，使用范围甚广，不论男女老幼、体质强弱、有无病症，均可采用不同的施术手法，进行保健按摩。

随着市场经济的发展、人们物质生活水平的逐步提高，以及人们健康的需要，各种保健按摩服务行业应运而生。如国内的保健按摩、小儿保健



按摩、运动按摩、美容按摩、减肥按摩，国外还有旅游按摩、情景按摩、宠物按摩等。

(2) 医疗按摩

医疗按摩又称推拿疗法、伤科按摩，是中医外治疗法之一，也是人类最古老的一种主要应用按摩以达到治病目的的物理疗法。

较之保健按摩，医疗按摩有着与其不同的效果。医疗按摩借助于适当的手法，通过直接的力学刺激和间接的神经反射和体液循环对局部乃至全身产生影响，可以起到调节神经功能、改善关节功能、促进体液循环、松解软组织粘连等作用。而保健按摩的主要目的是解除疲劳，包括精神疲劳和身体疲劳，使患者从心理和身体上得到充分放松。

2. 按摩方式

(1) 被动按摩

被动按摩也叫他人按摩，源于《孟子·梁惠王》中“为老人折枝”，枝与肢通，折枝即为他人按摩。

被动按摩可以用各种手法技巧，如按、摩、推、拿、揉、捏、颤、打等，各种手法可交替、重叠使用，因而他人按摩很早就发展成为一种有独自体系之医疗技术。

(2) 自我按摩

自我按摩以南北朝时期道教代表人物陶弘景的《养性延命录》导引按摩篇为代表，自我按摩功法，多为气功、导引之辅助功，是自己按摩自己的一种保健方法。

自我按摩较之被动按摩，手法比较简单，一般用于自我保健按摩，在按摩环境和手法力度的要求上，也不像被动按摩那样严格。

人体经络与穴位分布

1. 人体经络

正如自然界的江河湖海一样，人的体内也存在着气血流通的通道，这个通道在中医学中被称为经络。经络内通于脏腑，外布于肢节，沟通脏腑、体表，将人体脏腑组织器官联结成为一个协调统一的整体，并运行气血，营养全身，使人体各部的功能活动保持协调和相对平衡。

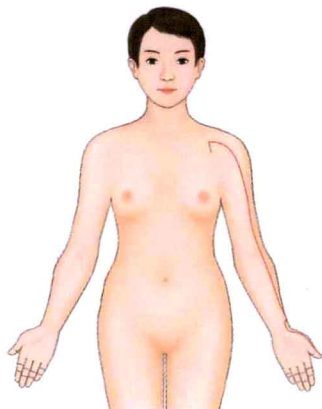
经络是经脉和络脉的总称。经，有路径的含义，经脉是经络系统的主干，一般纵向循行，贯通上下，分布于较络脉深层些的部位；络，有网络的含义，络脉是经脉的分支，较经脉细小，纵横交错，网络全身，分布于体表较浅的部位。

(1) 十二经脉

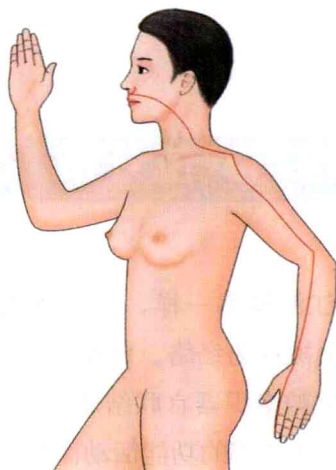
十二经脉是经络学说的主要内容，内属于脏腑，外布于躯体。又因为经脉是“行血气”的，因此其循行有一定方向，就是所说的“脉行之逆顺”，后来称为“流注”，各经脉之间还通过分支互相联系，就是所说的“外内之应，皆有表里”。

具体来说，包括以下十二经脉：

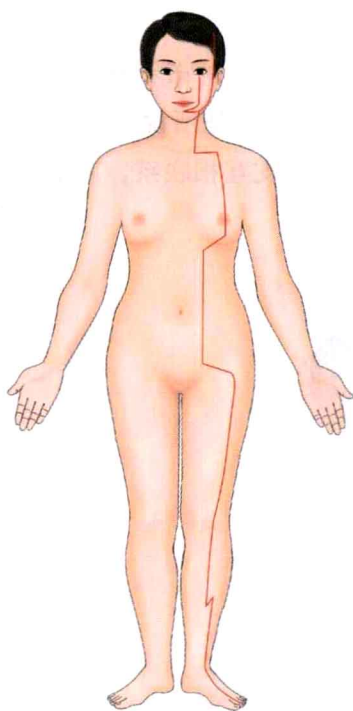
• 手太阴肺经



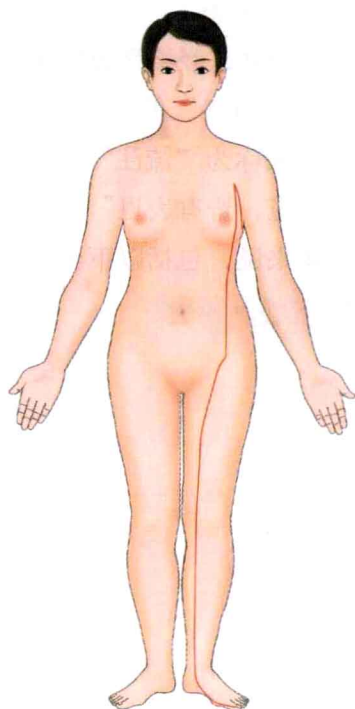
• 手阳明大肠经



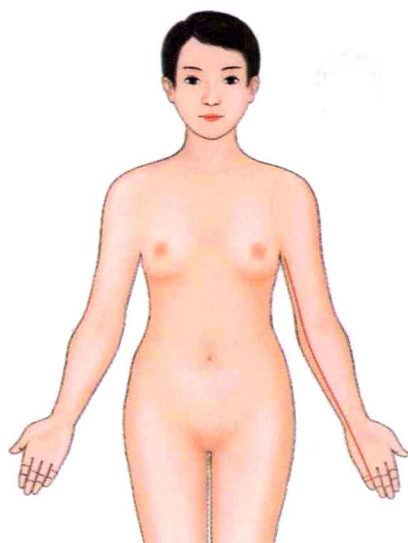
• 足阳明胃经



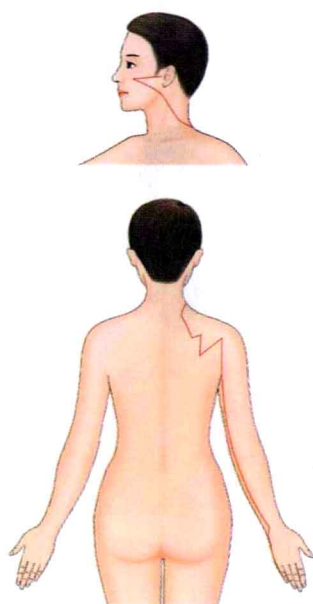
• 足太阴脾经



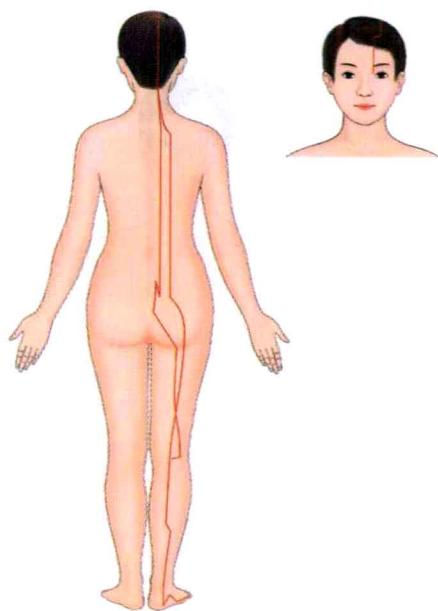
• 手少阴心经



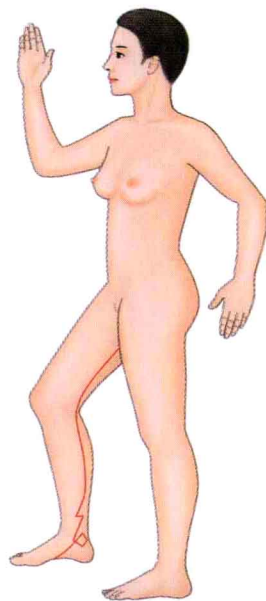
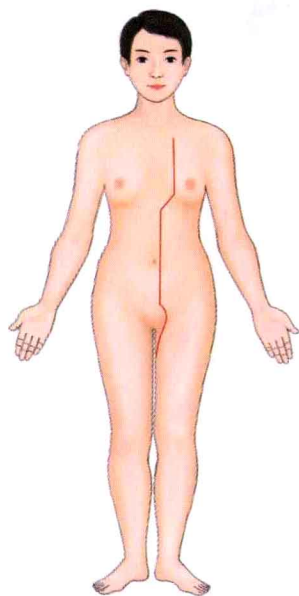
• 手太阳小肠经



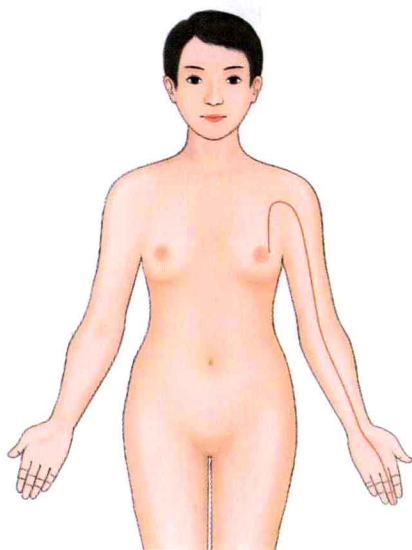
• 足太阳膀胱经



• 足少阴肾经



• 手厥阴心包经



• 手少阳三焦经

