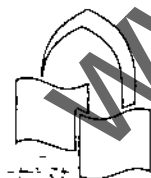


گردآوری: چن جائوگوانگ
ترجمه: دکتر خوریه سادات حسینی امینی

انتشارات لوح محفوظ

سرشناسه	چن، جانوگوانگ
	Chen, Zhaoguang
عنوان و پدیدآور	راهنمای ماساژ خانواده / چن جانوگوانگ؛ ترجمه حوریه سادات حسینی امینی.
مشخصات نشر	تهران: لوح محفوظ، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	۱۴۰ ص. مصور.
شابک	۴۹۰۰۰ ریال: 978-964-8604-54-2
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا.	
یادداشت	عنوان اصلی: Health care at home A family massage manual.
یادداشت	یابای عنوان: حفظ تندرستی در خانه
عنوان دیگر	حفظ تندرستی در خانه.
موضوع	ماساژ درمانی.
شناسه افزوده	حسینی امینی، حوریه سادات، ۱۳۵۲ - .. مترجم.
رده بندی کنگره	۱۳۹۰ ژ ۸ ج RMV۲۱
رده بندی دیویی	۶۱۵/۸۲۲
شماره کتابخانه ملی	۲۳۰۸۰۹۳

○ راهنمای ماساژ خانواده (حفظ تندرستی در خانه)



گردآوری: چن جانوگوانگ
مترجم: دکتر حوریه سادات حسینی امینی
تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ: اول
تاریخ چاپ: ۱۳۹۰ ش.
صفحه و قطع: ۱۴۰ صفحه، وزیری
حروفچینی: منصوره آقشانی - شقایق حسن پور
صفحه‌آرایی: محمد حسین فیروزخانی
لیتوگرافی: لوح محفوظ
چاپ: شمسه خوش‌نگار
ناشر: لوح محفوظ

تهران: خیابان پامنا، کوچه بنی‌هاشمی، پلاک ۱۲. تلفن: ۳۳۹۰۳۳۷۲ - ۰۹۱۲۱۱۹۶۲۸۰

قم: خیابان صفاییه، کوچه ممتاز، پلاک ۶۷ تلفن: ۷۷۴۰۶۴۸

WWW.Lawh-mahfouz.com

حق چاپ محفوظ است

قیمت: ۴۹۰۰۰ ریال

شابک: ۲-۵۴-۸۶۰۴-۹۶۴-۹۷۸-۵۴-۲-978-964-8604-54-2

۹	پیشگفتار مترجم
۱۱	مدارها و راه‌های جنبی چه هستند؟
۱۳	ماساژ عمومی نقاط سوزنی چیست؟
۱۴	چرا ماساژ مفید است؟
۱۶	موارد استفاده و موارد منع استفاده
۱۷	نکته‌ها و احتیاط‌ها
۱۸	طول هر سوشن «CUI» چقدر است؟
۲۰	۱- چرا این ماساژ از پا آغاز می‌شود؟
۲۰	۲- برای درمان یک بیماری خاص چه باید کرد؟
۲۱	۳- این ماساژ را با چه فواصل و با چه طول مدتی باید انجام داد؟
۲۱	۴- چرا تدابیر دستی موقتی وجود دارند؟
۲۲	۵- چرا در بعضی از مراحل در یک محل خاص از ضربات اتفاقی آهسته استفاده می‌شود؟
۲۴	دسته اول: تدابیر دستی که گردش خون را تقویت می‌کنند
۲۷	دسته دوم: تدابیر دستی روان‌کننده مدارها و راه‌های جنبی

ماساژ، طب سوزنی و طب گیاهی برای بیش از یک میلیارد فرد چینی از روشهای آشنا و قابل اعتماد برای حفظ تندرستی هستند. در سرتاسر چین، حدود سیصد هزار پزشک در حال کار ورزی طب چینی و حدود دوهزار بیمارستان تخصصی طب چینی وجود دارند. غیر از محاسبه آن که تقریباً در هر بیمارستان عمومی یک بخش ویژه وجود دارد که در آن بیماران با روشهای طب سنتی چین درمان می‌شوند. یک واقعیت مینوت کننده این است که مردم چین با وجود استانداردهای پایین زندگی، متوسط طول عمر ۹۶ سال را دارند، با ملاحظه این مطلب، طب چینی با روشهای سنتی در حفظ سلامتی مطمئناً نقش مهمی را ایفا می‌کند.

این یک حقیقت زندگی روزمره است بدون هیچ راز و رمزی، از سوی دیگر، طب چینی براساس اصول فلسفه کهن چینی بنا نهاده شد که کاملاً با تفکر مردم سایر تمدن‌ها مغایر است. بنابراین، مقتضی است در ابتدا برخی عقاید پایه که عموماً در طب چینی استفاده می‌شوند، توضیح داده شوند.

در این روزها که نبرد زندگی توأم با مشکلات و موانع گوناگونی است، کسی که قوی نباشد در زیر این همه فشار خرد و نابود می‌شود. زندگی ماشینی امروزه سبب بسیاری از مشکلات روحی و روانی و جسمانی بهای بشر شده است. عدم تحرک کافی، نداشتن فعالیت‌های بدنی یا کمبود آن، ورزش نکردن و خوردن برخی از غذاهای چرب سبب بروز بسیاری از بیماری‌ها برای انسان گردیده است.

آنچه مسلم است هر انسانی در برابر فشارهای زندگی و اتفاقات هیجان‌انگیز، دارای یک قدرت معین و اصطلاحاً دارای یک آستانه تحمل می‌باشد و فشارهای محیطی تا این آستانه تحمل خطرناک نیست اما چنانچه فشارهای محیطی از حد افزون شوند، در نقطه‌ای تعادل جسمی و روحی فرد به هم خورده و به مخاطره می‌افتد.

یک مکتب پزشکی کارا مکتبی است که قبل از درمان به سلامتی مردم و جامعه توجه داشته باشد. برای داشتن تن سالم و زندگی شاداب لازم است شیوه زندگی را تغییر داد و با استفاده از رژیم غذایی مناسب و صحیح از نعمت سلامتی و زندگی شاداب برخوردار باشیم. مصرف غذاهای طبیعی و سنتی، سبزی و میوه و گیاهان دارویی طبیعی و استفاده از آب و هوای سالم در سلامت انسان بسیار مؤثر است. علاوه بر آن تنظیم برنامه کار و استراحت، خواب و خوراک و پرداختن به فعالیت‌های بدنی روزانه و داشتن پیاده‌روی و ورزش به طور مستمر در سلامت انسان تأثیر به سزایی دارد. در کنار این تدابیر برای تمدد اعصاب و آرامش عضله‌ها از روشی به نام ماساژ درمانی می‌توان استفاده کرد. تفسیرهای بسیار گوناگونی از واژه ماساژ وجود

دارد: ماساژ، لمس کردن، مالیدن، نیشگون گرفتن، ضربه زدن با دست یا وسیله‌ای دیگر است که گردش خون و دفع مواد بیماری‌زا را از بدن در پی دارد.

از روزگاران بسیار دور ماساژ بدن نقش مهمی را در مراقبت از سلامت بدن و زیبایی آن بر عهده داشته است. در حمام‌های یونان باستان و روم، اشخاصی به کار ماساژ و چرب کردن بدن افراد با روغن و مرهم می‌پرداختند و تأثیر شفابخش ماساژ نیز در همان دوران شناخته شده بود. واژه ماساژ از زبان یونانی ریشه گرفته است و معنایی شبیه به «ورز دادن» دارد.

علم طب ماساژ را یک عمل مکانیکی بر روی پوست و بافت‌های عمیق‌تر همراه با تأثیر بر واکنش‌های عصبی دستگاه‌های درونی، نقل و انتقال مواد زائد، بهبود جریان خون و غیره... می‌داند که از طریق لمس کردن، مالیدن، ورز دادن، ضربه زدن، گاز انبر کردن، کف زدن و تکان دادن انجام می‌گیرد، البته بین ماساژهای ورزشی - درمانی و ماساژ با دست یا ابزار تفاوت وجود دارد.

نویسنده با نкаرش این کتاب سعی نموده چگونه ماساژ درمانی را آموزش دهد.