

<<颈肩部按摩>>

图书基本信息

书名：<<颈肩部按摩>>

13位ISBN编号：9787122022028

10位ISBN编号：7122022021

出版时间：2008-6

出版单位：化学工业

作者：付国兵//郭长青

页数：108

字数：84000

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：<http://www.tushu007.com>

<<颈肩部按摩>>

内容概要

按摩是一种简、便、易、廉的中医疗法。

普通百姓若能正确使用，将起到明显的强身健体、去病延年的作用，一旦使用不正确，反而会对人体造成意想不到的伤害。

《颈肩部按摩》是《家有按摩师》丛书的其中一册，将由权威专家交给您最规范的颈肩部按摩知识和具体操作方法，以帮助您解除颈肩部的不适、疼痛和辅助治疗其他常见疾病。

为了使读者学习起来更加轻松和准确，随书赠送一张DVD光盘和一张手部、足部反射区挂图。

愿您能轻松成为家庭中的“按摩师”，给家人带去更多的健康和快乐！

<<颈肩部按摩>>

书籍目录

第一部分 颈肩部按摩常用穴位 1.百会穴 2.四神聪 3.印堂穴 4.睛明穴 5.攒竹穴 6.太阳穴 7.角孙穴 8.率谷穴 9.风池穴 10.风府穴 11.完骨穴 12.大椎穴 13.肩井穴 14.缺盆穴 15.肩髃穴 16.肩内陵 17.天宗穴 18.肩髃穴 19.肩贞穴 20.极泉穴 21.臂月需穴 22.曲池穴 23.内关穴 24.外关穴 25.合谷穴

第二部分 颈肩部按摩常用手法 一、取穴的方法 二、手法的基本要球 三、常用手法 1.一指禅推法 2.滚法 3.拿法 4.揉法 5.搓法 6.抖法 7.点法 8.拍法 9.捻法 10.摇法 11.弹拨法 12.拔伸法 13.扳法

第三部分 按摩前的准备 第四部分 按摩消除颈肩部疲劳和不适感 第五部分 颈肩部常见疾病的按摩治疗

<<颈肩部按摩>>

章节摘录

插图：

<<颈肩部按摩>>

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:<http://www.tushu007.com>