

<<全身按摩一学就会>>

图书基本信息

书名：<<全身按摩一学就会>>

13位ISBN编号：9787122098863

10位ISBN编号：7122098869

出版时间：2011-5

出版时间：化学工业

作者：付国兵 编

页数：123

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>

## <<全身按摩一学就会>>

### 内容概要

按摩是非常常用的一种治疗方法，通过按摩身体的部位，疏通经络和气血，可使百脉得以滋养，使身体自然产生抗病能力，还会刺激人体的副交感神经系统，使人心情宁静，减少焦虑和紧张的情绪。

《全身按摩一学就会》通过立竿见影解决疼痛，常见不适速效按摩法，慢性病坚持按摩可以收奇效等部分的论述，详细讲解了5种常用养生法，17种常见疼痛，24种常见症状以及21种慢性疾病的按摩方法。

。

《全身按摩一学就会》由付国兵编著。

## <<全身按摩一学就会>>

### 作者简介

付国兵教授，硕士生导师。

中华中医药学会推拿分会副主委。

中华中医药学会疼痛分会常务委员。

北京市按摩学会秘书长。

北京中医药学会推拿分会副主任委员。

北京中医药大学东方医院传统医学诊疗中心主任、按摩理疗科主任。

1983年毕业于北京中医药大学，二十多年来一直从事医疗、教学、科研工作。

曾著有多本著作及发表多篇学术论文，擅长治疗颈椎病、肩周炎，腰椎间盘突出、腰椎骨质增生及内妇科疾病。

著有多本著作及发表多篇学术论文。

## <<全身按摩一学就会>>

### 书籍目录

#### 第一章 字几手就能善待自己和家人

##### 一学就会的六大养生穴位按摩法

神阙穴——人体的“长寿大穴”

关元穴——人身之关要、真元之所存

合谷穴——全身镇痛镇静的要穴

肾俞穴——使肾气得以保护与调补

涌泉穴——若要老人安，涌泉常温暖

足三里穴——全身强壮要穴

清晨梳头，晚上按脚，睡前摩腹

从头到脚温和按摩提升免疫力

改善体质的每日按摩法

缓解疲劳经常按摩头颈肩

按摩的注意事项

#### 第二章 立竿见影解决疼痛

##### 头痛

方法一：紧张性头痛合谷配太冲

方法二：紧张性头痛按揉印堂穴、太阳穴、百会穴

方法三：按摩头维、风池和大敦赶跑偏头痛

方法四：外感头痛，推、抹头部，按肺俞、风门，拿肩井23

##### 牙痛

方法一：天冲穴，应对“牙疼疼起来真要命”

方法二：面口合谷收

方法三：咽津、推颊、冰搓

.....

#### 第三章 常见不适速效按摩法

#### 第四章 慢性病，坚持按摩可以收奇效

<<全身按摩一学就会>>

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>