第一图书网, tushu007.com

<<家庭全身保健按摩>>

图书基本信息

书名：<<家庭全身保健按摩>>

13位ISBN编号：9787204089437

10位ISBN编号：720408943X

出版时间：2007-2

出版时间：内蒙古人民出版社

作者：郑春兴　主编

页数：467

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书分为几个章节，包含以下内容： 第一章，“ 按摩常识 ”，介绍了家庭保健按摩的定义，以及功能与作用，注意事项，人体的经络与穴道，基本按摩手法等内容，是我们学习家庭保健按摩的基础： 第二章，“ 全身按摩 ”，分为全身按摩和自我按摩两个部分，介绍了全身各个部位的按摩方式，让您也可以在不求助于他人的情况下得到放松和保健作用，让您的整个身体放轻松： 第三章，“ 常见病按摩 ”，介绍了日常生活中较常见的病症，让保健按摩真正起到辅助治疗疾病的作用： 第四章，“ 婴儿病症按摩 ”，介绍了宝宝们常见病症的保健按摩方法； 第五章，“ 足部按摩 ”，介绍了作为身体之根的足部穴位及常用按摩方法： 第六章，“ 健美按摩 ”，介绍了如何通过按摩来美容、美发、美体，让您的形象更加完美。

只要您按照本书中介绍的方法来进行实践，身体力行的操作，相信您一定可以体会到保健按摩的益处。

但是，大家也要注意看书中的注意事项，在较重病症的情况下要及时就医。

<<家庭全身保健按摩>>

书籍目录

第一章　按摩常识　第一节　关于保健　第二节　经络和穴位　第三节 常用按摩手法　第四节　推拿手法　第五节　拍打手法第二章　全身按摩　第一节 全身保健按摩的具体操作　第二节 自我保健按摩第三章 常见病按摩　第一节　头痛　第二节　高血压　第三节 胃痛　第四节 胃下垂　第五节　感冒　第六节　慢性支气管炎　第七节　冠心病　第八节　腹泻　第九节　便秘　第十节　慢性胆囊炎　……第四章　婴儿病症按摩第五章　足部按摩第六章　手部反射区第七章　健美按摩

第一图书网, tushu007.com

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