

<<百病防治按摩术>>

图书基本信息

书名：<<百病防治按摩术>>

13位ISBN编号：9787500212942

10位ISBN编号：7500212941

出版时间：2003-1

出版时间：中国盲文出版社

作者：臧福科

页数：210

字数：140000

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>

## <<百病防治按摩术>>

### 内容概要

本书主要是为中老年人提供行之有效的自我保健方法，介绍了中老年人的生理病理特点、自我保健按摩的基本常识以及中老年保健按摩的19种常用手法、78个常用穴位和3种常用锻炼功法。书中载有100余种中老年见病的自我保健按摩疗法及练功方法；还载有美容以及全身各部位的自我保健按摩方法。

书中附有130余幅插图，以助读者理解、掌握其内容。

本书主编——北京中医学陆军按摩教研究院室主任、附属医院按摩科主任、按摩协会副秘书长藏福科主任医量集26年的临床经验，结合了大量科研成果，又经反复筛选，将确为有效的陪法，编纂而成本书。

因此，只要如法操作，必收良效。

为了方便读者自学，本书特意将言精意深的医学术语，变成浅显易懂的大从语言，其内容简单易学，安全可靠，既可领引广大按摩爱好者入门登室，也可以为中老年人强身防病提供按摩及日常锻炼的练习方法。

同时，学好本书内容还可以为亲人、朋友施治，不但减轻其病痛，强健身体，并能节省就医时间及费用，更是服务于家庭、社会，也是老有所为、发挥余热的好办法。

<<百病防治按摩术>>

作者简介

臧福科，主任医师（副教授），北京中医学院按摩教研室主任、附属医院按摩科主任、按摩协会副秘书长。

## <<百病防治按摩术>>

### 书籍目录

第一部分 中老年生理病理特点和保健按摩常识 一、中老年生理病理特点 二、保健按摩常识 保健按摩的历史 保健按摩的作用机理 保健按摩治病的优点 按摩的禁忌症 保健按摩的注意事项第二部分 中老年保健按摩常用手法、穴位及功法 一、中老年保健按摩常用手法 按法 揉法 点法 摩法 拿法 搓法 擦法 滚法 捏法 掐法 捻法 一指禅推法 抹法 捋法 抖法 拍法 弹拨法 振法 掌平推法 二、中老年保健按摩常用穴位 保健按摩的取穴方法 保健按摩常用穴位 三、中老年保健练功方法 八段锦功法 易筋经功法 五禽戏功法第三部分 常用疾病的自我保健按摩 一、内科病自我保健按摩..... 二、骨外科病自我保健按摩 三、妇科、五官科病自我保健按摩第四部分 美容及身体部位自我保健按摩 一、头面部美容按摩 二、身体各部位常用自我保健按摩

<<百病防治按摩术>>

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>