第一图书网, tushu007.com

<<对症自我按摩图解全书>>

图书基本信息

书名：<<对症自我按摩图解全书>>

13位ISBN编号：9787501976553

10位ISBN编号：7501976554

出版时间：2010-7

出版时间：轻工

作者：汉竹|主编:王东坡

页数：208

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

前言

随着社会的发展，人们对生活质量的要求越来越高，而多数人的健康状况却越来越不容乐观。
现代都市化的生活方式，使人们的身体受到紧张、压力以及各种疾病的侵袭。
忙碌的人们正在透支着自己的健康，一步一步陷入健康负债之中。
本书选取了适合按摩治疗的常见病、多发病，以期读者生活之余，参照此书，在家中方便及时地进行自我诊疗和保健。
希望按摩这一传统疗法，给广大读者带来简便易行、经济有效的实际帮助。

第一图书网, tushu007.com

<<对症自我按摩图解全书>>

内容概要

本书以常见病症的自我按摩疗法为主线，选取100种常见病症治疗及日常养生方法，以通俗易懂的文字进行讲解，并配以精准的穴位骨骼定位图片以及真人按摩演示图片，在为读者提供按摩手法指导的同时，也能带给读者最佳的阅读感受。
只要掌握了这些按摩手法，读者就是自己的“ 按摩师 ”，轻松祛除疾病、保健身体，收获健康。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

王东坡，中华中医药学会体质分会副秘书长、北京中医药大学副教授、医学博士，师承国家级著名老中医王琦教授。
从事中医临床、教学、科研工作20余年，拥有扎实的理论功底和实践经验，对中医养生保健有着独到的体会和见解。

先后发表学术论文30余篇，编著或参编学术专著及

第一图书网, tushu007.com

<<对症自我按摩图解全书>>

书籍目录

头面部常用穴位速查表 颈、胸、腹部常用穴位速查表 背、腰、臀部常用穴位速查表 上肢常用穴位速查表 下肢常用穴位速查表 自我按摩宜忌 11种自我按摩常用手法 常用按摩介质和工具 简便取穴方法 第一章 对症治疗12种中老年常见病 1 糖尿病 2 高血压 3 高脂血症 4 冠心病 5 心绞痛 6 脂肪肝 7 慢性胆囊炎 8 更年期综合征 9 中风后遗症 10 痛风 11 白内障 12 青光眼 第二章 有效改善11种呼吸系统症状 13 感冒 14 咳嗽 15 哮喘 16 打鼾 17 咽喉肿痛 18 慢性咽炎 19 肺炎 20 慢性支气管炎 21 过敏性鼻炎 22 慢性鼻炎 23 肺气肿 第三章 缓解12种消化系统症状 24 烧心 25 打嗝 26 恶心、呕吐 27 腹泻 28 肠鸣、腹胀 29 便秘 30 痔疮 31 慢性胃炎 32 胃下垂 33 慢性痢疾 34 慢性肠炎 35 十二指肠溃疡 第四章 解除07种神经系统疾病困扰 36 神经衰弱 37 眩晕症 38 坐骨神经痛 39 面神经麻痹 40 肋间神经痛 41 三叉神经痛 42 偏头痛 第五章 赶走07种常见皮肤疾病 43 皮肤瘙痒症 44 湿疹 45 痤疮 46 脂溢性皮炎 47 酒糟鼻 48 荨麻疹 49 黄褐斑 第六章 迅速缓解13种骨肌疼痛 50 颈椎病 51 膝关节炎 52 腰椎间盘突出 53 急性腰扭伤 54 肩周炎 55 腰肌劳损 56 小腿抽筋 57 足跟痛 58 网球肘 59 腕管综合征 60 类风湿性关节炎 61 腕关节损伤 62 踝关节扭伤 第七章 防治15种生殖系统疾病 63 阳痿 64 早泄 65 前列腺疾病 66 遗精 67 阴道炎 68 乳腺增生 69 月经不调 70 痛经 71 闭经 72 白带增多 73 经前期综合征 74 性欲减退 75 不孕症 76 产后缺乳 77 虚寒证 第八章 轻松改善13种亚健康状况 78 焦虑 79 头痛 80 耳鸣 81 头晕 82 胸闷 83 心悸 84 失眠 85 口腔炎 86 牙痛 87 口臭 88 神经衰弱 89 身体困乏 第九章 快速掌握11种日常养生按摩法 90 养心安神 91 缓解疲劳 92 减缓压力 93 提神醒脑 94 缓解视疲劳 95 调和脾胃 96 疏肝解郁 97 益肾固本 98 美容养颜 99 丰胸美乳 100 除脂减肥

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图：

第一图书网, tushu007.com

<<对症自我按摩图解全书>>

编辑推荐

《对症自我按摩图解全书》：对症施治100种常见病症，每个病症至少给出3种自我按摩方法，配有真人图示，帮你快速掌握按摩诀窍。
精准取穴150个特效穴位，每个穴位都有精准的骨骼定位图，配有文字详解，让你3秒钟找准穴位。
辅助食疗66种自制饮食药膳方，结合穴位按摩，既养生又祛病，双管齐下，帮你实现益寿延年的愿望。
对症祛病不求人 一点穴位保健康《对症自我按摩图解全书》旨在为广大读者提供养生保健的参考读本，并非医疗手册。
《对症自我按摩图解全书》所提供的信息是帮助读者树立自我保健的决心，而不是代替医生开治疗处方。
如果你怀疑自己身患疾病，建议你及时接受必要的医药治疗。

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