

<<自我推拿>>

图书基本信息

书名：<<自我推拿>>

13位ISBN编号：9787502355807

10位ISBN编号：7502355804

出版时间：2007-4

出版时间：科学技术文献出版社

作者：周子安

页数：351

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>

<<自我推拿>>

内容概要

推拿具有疗效肯定、操作简便、经济安全、无毒副作用、不受场地和设备限制等优点在民间有着广泛的流传和应用，深受广大群众的喜爱和重视。

近年已有诸多专业和科普的推拿书籍出版。

《自我推拿》是针对非医学专业背景的普通读者，通过目录和内容的展示，检索引导和按图索骥的学习方法，通过理解和模仿、实践和体会，有针对性地掌握一些常见的、适应病症的缓解、治疗手法，进行安全有效自我的外治辅助自然疗法。

《自我推拿》编写严谨图文并茂，具有较高的学科专业特点；通过目录、检索、说明和图解的展示，把推拿基础、临症治疗、辅助手法和附录内容，用有机穿插、主动引导、按图比对的方法（可以在自己体表部位用笔标记出需用的穴位）随查、随学，边理解、边实践，在体会中感悟和掌握的学习方法帮助读者有针对性地逐步掌握。临床推拿学的基本原理、手法治疗方法在具体疾病的推拿学习、体会实践的过程中，逐步掌握推拿学的基本要领和实用精髓。

<<自我推拿>>

书籍目录

第一篇 基础篇第一章 推拿概述一、概述二、推拿治疗的基本原理三、推拿对调整气血及内脏功能的基本原理四、推拿对伤筋的治疗原理五、推拿的特点六、推拿应用的要求第二章 推拿手法第一节 基本手法1.推法2.一指禅推法3.擅法4.擦法5.拿法6.捏法7.捻法8.拨法9.按法10.点法11.揉法12.振法13.拍法14.击法15.摩法16.抹法17.搓法第二节 复合手法1.按揉法2.拿揉法第三节 运动关节类手法1.抖法2.摇法3.扳法4.拔伸法……第三章 经络与腧穴第二篇 治疗篇第一章 骨伤科疾病第二章 其他身体不适第三章 小儿推拿第三篇 辅助篇第一章 刮痧第二节 耳疗第三节 足疗第四篇 附录篇第一章 推拿相关解剖第二节 局部穴位图解索引二十年前的故事（代跋）

<<自我推拿>>

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>