

<<肩颈疲劳自我按摩>>

图书基本信息

书名：<<肩颈疲劳自我按摩>>

13位ISBN编号：9787509153369

10位ISBN编号：7509153360

出版时间：2011-12

出版时间：人民军医出版社

作者：于天源，鲁梦倩 主编

页数：78

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>

## <<肩颈疲劳自我按摩>>

### 内容概要

本书主要介绍肩颈疲劳的病因、症状和自我按摩方法，主要内容分为6章，包括概述、常见病因和常见症状、常用手法、常用穴位、按摩方法和日常保健等。

书中介绍了9种常用手法，21个常用穴位，19步自我按摩方法，并在最后一章中介绍了日常保健操和注意事项，内容简洁全面。

本书语言通俗、简练，并附有数十幅照片，相信读者能在较短的时间内较为全面地掌握肩颈疲劳的相关保健知识和日常保健方法。

本书可作为大众读者日常健身、缓解疲劳的参考读物。

## <<肩颈疲劳自我按摩>>

### 作者简介

于天源

博士，北京中医药大学教授、主任医师，博士研究生导师，主要研究领域为推拿治疗周围神经损伤的机理研究。

中华中医药学会推拿专业委员会副秘书长，北京市按摩学会委员，国家中医药管理局亚健康专业委员会经络调理全国协作组组长。

从事按摩推拿学、中医伤科学、针灸学的教学、科研和临床工作。

承担各级科研课题20项，发表论文30余篇；主编学术著作16部。  
科研项目先后获得北京市科技进步三等奖等10余次。

主编的教材被评为北京市高等教育精品教材。  
获北京市教学名师、北京教育创新标兵等荣誉。

## <<肩颈疲劳自我按摩>>

### 书籍目录

#### 第一章 概述

#### 第二章 常见病因和常见症状

- 一、长期慢性损伤
- 二、睡眠姿势不良
- 三、风寒侵袭人体
- 四、体质虚弱

- 一、疼痛
- 二、头部症状
- 三、放射症状
- 四、影响睡眠
- 五、全身症状

#### 第三章 常用手法

- 一、拿法
- 二、指揉法
- 三、点法
- 四、擦法
- 五、弹拨法
- 六、推法
- 七、拍法
- 八、按法
- 九、摩掌熨目
- 十、梳头栉发

#### 第四章 常用穴位

#### 第五章 按摩方法

#### 第六章 日常保健和注意事项

<<肩颈疲劳自我按摩>>

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>