

<<对症按摩分部图解>>

图书基本信息

书名：<<对症按摩分部图解>>

13位ISBN编号：9787533537166

10位ISBN编号：7533537165

出版时间：2011-3

出版时间：福建科技出版社

作者：窦思东，黄清豹 编著

页数：199

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>

<<对症按摩分部图解>>

内容概要

窦思东和黄清豹合编的这本《对症按摩分部图解》涵盖了按摩在防病治病、日常养生以及美容保健等方面的独特功效与应用。

全书分4个章节，从按摩入门知识讲起，到按摩常用穴位的定位与应用，再到常见健康问题(包括常见的亚健康问题)的按摩疗法，以及日常养生、保健、美容按摩法，并配以真人操作示范图，分步骤讲解按摩方法，以帮助读者更轻松、更愉快、更便捷地学以致用。

<<对症按摩分部图解>>

作者简介

福建中医药大学教授，硕士研究生导师，中国中医科学院养生保健研究中心研究员，中央电视台财经频道、央视网、搜狐网、中央人民广播电台、北京电视台科教频道(BTV3)特邀医学专家，中国医学气功学会理事，国家保健服务通用标准专家组成员。

编著《实用中医康复学》、《针灸学》、《推拿学》、《中医健身学》、《中医气功学》、《妙手养生全图解》丛书、《医学气功》等著作。

<<对症按摩分部图解>>

书籍目录

第1章 按摩入门必修课

- 按摩的作用
- 按摩的特点
- 按摩的体位
- 自我按摩
- 他人按摩
- 按摩的常用手法
- 按法
- 摩法
- 推法
- 拿法
- 点按法
- 拍法
- 叩击法
- 揉法
- 擦法
- 搓法
- 拨法
- 理法
- 抖法
- 摇法
- 按摩的辅助介质
- 按摩的适应证
- 按摩的禁忌证
- 按摩的注意事项
- 手法选择
- 手法补泻
- 施术注意事项
- 疗程与疗期

第2章 按摩常用穴位

- 头面部
- 百会
- 印堂
- 太阳
- 阳白
- 睛明
- 攒竹
- 水沟(人中)
- 颈部
- 风池
- 胸腹部
- 膻中
- 中脘
- 天枢

<<对症按摩分部图解>>

气海
关元
腰背部
大椎
肩井
风门
肺俞
心俞
肝俞
脾俞
肾俞
命门
志室
腰阳关
华佗夹脊穴
上肢部
曲池
尺泽
内关
列缺
合谷
劳宫
下肢部
秩边
居髂
环跳
阳陵泉
委中
足三里
三阴交
涌泉
阿是穴

附1 人体简单取穴方法

附2 取穴常见问题解答

第3章 常见健康问题的按摩

疗法
应急按摩
中暑
晕厥
昏迷
岔气(呼吸肌痉挛)
小腿抽筋
骨、关节和肌肉疾病
落枕
颈椎病
肩关节周围炎

<<对症按摩分部图解>>

网球肘
腕关节扭伤
急性腰扭伤
慢性腰肌劳损
坐骨神经痛
踝关节扭伤
内外妇男科疾病
发热
咳嗽
感冒
支气管炎
哮喘
呕吐
呃逆(膈肌痉挛)
泄泻(腹泻)
便秘
胃痛
胃下垂
消化性溃疡
胆石症
糖尿病
冠心病
高血压
头痛
眩晕
面瘫(面神经麻痹)
牙痛
三叉神经痛
慢性咽炎
慢性鼻炎
阳痿
月经不调
痛经
闭经
经前紧张综合征
更年期综合征
慢性盆腔炎
急性乳腺炎
癍病
老年性痴呆
考试综合征
常见亚健康不适症
精神疲劳
失眠多梦
不思饮食
四肢不温
上肢酸痛

<<对症按摩分部图解>>

下肢酸软
腹胀不适
精神郁闷
记忆力下降

第4章 美容养生保健按摩

美容美发
去皱防皱
美白祛斑
乌发美发
减肥塑身
面颈部减肥
肩背部减肥
臂部减肥
腹部减肥
臀部减肥
腿部减肥
养生益寿
醒神益气
养心安神
补心健脑
增强免疫
舒缓情绪
强筋健骨
明目养肝
强腰壮肾
宽胸理气
延年益寿
全身保健
头面部保健
眼部保健
鼻部保健
耳部保健
咽喉保健
颈部保健
胸部保健
腹部保健
腰部保健

<<对症按摩分部图解>>

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>