第一图书网, tushu007.com

<<捏脊>>

图书基本信息

书名：<<捏脊>>

13位ISBN编号：9787534124853

10位ISBN编号：7534124859

出版时间：2005-4

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：施仁潮

页数：94

字数：122000

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

内容概要

养生的方法很多，祛病的手段了不少，按摩是其中久经考验的效措施之一。
按摩通过刺激经脉穴位，调节和增强脏腑功能，激发内脏活力，使机体处于最佳的应激状态，从而起到祛病健身的作用。
按摩的效果很明显，在腰部扭伤、落枕、便秘、食积、失眠时，都会起到意想不到的效果。按摩还有美容、减肥、健脑、祛疲劳、抗衰老等功效，是千百年来人们常用的保健手段。
按摩也很容易掌握，不懂医学的人一样可以学习，只要用心，往往很快就能学上一招，让家人即时享受揉、抹、推、擦的好处。
根据刺激的部位不同，按摩可分为全身按摩、头面部按摩、腹部按摩、背部按摩和足部按摩等。头面部按摩多为美容按摩；足部按摩多叫擦足，擦足多先浴足，故又叫足浴；背部按摩多在脊椎骨上捏动，所以又叫捏脊。
经脉遍布全身，虽然局部按摩就有祛病健身之良效，但若能在身体各部位配合使用，则可收到更加显著的效果。
这套按摩小丛书，共有《捏脊》、《摩腹》、《擦足》和《摩面》4种，在编写过程中，我们本着向家庭普及的愿，采用通俗的语言介绍操作方法，并且配用了大量彩照，直观明了，相信我们的努力会让您感到满意。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

神奇的捏脊　让孩子喜欢捏脊　一捏就OK　捏脊的做法配合捏脊的按摩法　按法　擦法　推法　揉法　掐法　　摩法　抹法　拿法　滚法　击法　拍法　振法　梳法强身健体的捏脊法　促小儿发育　助小儿长高　促小儿增智力　增强小儿体质　助“胖墩儿”减肥　给“豆芽菜”增肥　助婴儿断奶祛病的捏脊法　发热　惊厥　感昌　慢性支气管炎　支气管扩张　支气管哮喘　志气管肺炎　百日咳　暑热症　吐奶　婴幼儿呕吐　呃逆（打嗝）　胃痛　胃石症　厌食　异食癖　小儿腹泻　细菌性痢疾　便秘　腹胀　小儿食积　小儿疳　失眠　夜啼　小儿多动症　癫痫　遗尿　尿频　慢性贤小球贤炎　贫血　肌营养不良　落枕　脊髓灰质炎后遗症　脑性瘫痪　佝偻病　小儿斜颈　脊柱侧凸　尾骶骨疼痛　近视　斜视　中耳炎

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