

<<轻松摩腹>>

图书基本信息

书名：<<轻松摩腹>>

13位ISBN编号：9787534141140

10位ISBN编号：7534141141

出版时间：2011-6

出版时间：浙江科技

作者：施仁潮

页数：98

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>

## <<轻松摩腹>>

### 内容概要

摩腹是一种古老又简单的按摩保健方法，不仅可以调节胃肠道的蠕动功能，防止消化功能失调，而且对多种疾病如高血压、冠心病、糖尿病、肾炎、胃下垂、便秘、遗精等都有辅助治疗作用。

《轻松摩腹》集科学性、实用性、通俗性和可操作性为一体，详细解答了摩腹的作用、操作手法、注意事项、保健效果和治疗作用，是一本适合全家人的健康保健读物。

《轻松摩腹》由施仁潮主编。

## <<轻松摩腹>>

### 书籍目录

#### 1 摩腹与保健

腹常摩，身常健

清肠通便，促进排毒

消积祛滞，清除体内毒素

按摩脐腹。

#### 维持机体康泰

腹中藏乾坤

腹中的脏腑

脐、神阙与丹田

腹部经脉与穴位

循行腹部的经脉

腹部的主要穴位

小儿胸腹部的特定穴位

腹部穴位的定位

#### 2 摩腹的方法

摩腹法

按

揉

推

擦

拿

振

小儿腹部按摩的特殊方法

按弦走搓摩

开璇玑

分推腹阴阳

揉脐及鸠尾

延年九转法

摩剑突部

摩腹中线部

摩腹部两侧

推按腹中线部

右手绕脐腹按摩

左手绕脐腹按摩

推左侧胸腹

推右侧胸腹

上体摇转

缩肛法

摩腹的注意事项

#### 3 摩腹健身

减肥健美

按穴

捏腹

推腹

延年益寿

<<轻松摩腹>>

揉上脘

揉关元

摩腹

提高睡眠质量

揉腹

振腹

增进食欲

按揉梁门

分推腹部

消除食积

推积法

摩腹

通便排毒

推腹

揉脐腹

4 摩腹祛病

婴儿吐奶

顺运中脘

分推胁肋

配合拍背

小儿腹泻

按揉天枢

按揉脐部

小儿夜啼

揉鸠尾

推抹腹部

营养不良

捏腹

摩腹

佝偻病 / 57

按揉中脘

推腹

揉腹

遗尿

按关元

按中极

摩脐腹

月经不调

按穴

推腹摩腹

痛经

按揉气穴

捏腹肌

推下腹

闭经

按四满

按气穴

<<轻松摩腹>>

擦少腹

慢性盆腔炎

按揉水道

摩少腹

产后腹痛

推气冲

摩腹

振腹

慢性胃炎

按腹通谷

推揉上腹

胃及十二指肠溃疡

掐揉天枢

按揉下脘

胃下垂

按揉建里

托胃

推胃

胃石症

揉上腹

推腹

呃逆

按揉幽门

按揉不容

推胃经

慢性肠炎

按揉天枢

按揉大横

揉腹

糖尿病

按揉胰点

摩腹

更年期综合征

擦揉胸胁

推期门

按揉水分

肾下垂

椎腹

拿腹

慢性肾小球肾炎

按水分

按石门、关元

揉腹

尿失禁

按揉气海

擦揉中极

摩腹

<<轻松摩腹>>

阳痿  
揉石门  
推擦关元  
揉腹  
    早泄  
按揉鸠尾  
擦少腹  
揉上腹  
    遗精  
按揉大巨、滑肉门  
擦两胁  
摩腹  
    慢性阑尾炎  
按气穴  
按揉麦氏点  
揉腹  
    肠粘连  
拿揉肚角  
推擦腹部

## <<轻松摩腹>>

### 编辑推荐

或许你正为自己的小肚腩而烦恼，想减掉却又不得要领，也可能你正为孩子肠胃不好、拉肚子而担心，又或许，你在为腹病、便秘总是折磨你而寝食难安，这一切，其实都可以通过摩腹来解决。由施仁潮主编的《轻松摩腹》共4部分，主要内容为摩腹与保健，摩腹的方法，摩腹健身，摩腹祛病。

<<轻松摩腹>>

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>