

<<10分钟穴道按摩>>

图书基本信息

书名：<<10分钟穴道按摩>>

13位ISBN编号：9787538141061

10位ISBN编号：7538141065

出版时间：2004-3-1

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：薛明新,许丽

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>

<<10分钟穴道按摩>>

内容概要

本丛书均由临床经验丰富的中医专家撰写，内容都是临床上遇到的、人们经常询问和想知道的。每种书都详细介绍了其相关疗法的作用、方法，并配有大量清晰、直观的图片。突出了可操作性和有效性，可使读者正确地运用书中介绍的中医疗法，每天只用10分钟时间，持之以恒，就能达到防病强身的目的。

本书用通俗的语言、形象的图示介绍了按摩这一古老而又神奇的疗法。

首先以标题的形式介绍了按摩是每个人都能做到的、非常好学而又很有效的防病治病方法，同时有针对性地介绍了按摩常用手法和常用腧穴的具体部位。

重点介绍了保健按摩、养生按摩以及常见病的按摩方法，包括起床后、临睡前、促消化、健脾胃、除疲劳、健脑益智等不同情况下的按摩操，还对30余种疾病的按摩经穴、按摩方法、自我按摩、自我调护等进行了详细的介绍。

全书内容实用，可操作性强，配有大量的人体穴位图片和按摩手法操作照片，可使读者一目了然，一学就会。

<<10分钟穴道按摩>>

书籍目录

一、按摩常识篇 1.用手也可以治病 2.按摩可以自己做 3.按摩能治疗或缓解下列疾病 4.以下情况不可做按摩 5.按摩的时间选择 6.按摩的体位与介质 7.按摩要用很大的劲吗 8.按摩时须知二、按摩手法总汇 1.按法 2.摩法 3.推法 4.拿法 5.揉法 6.擦法 7.抹法 8.点法 9.拍、捶、击法 10.捏脊法 11.弹拨法三、常用穴道介绍 1.头面颈项部 2.腰背部 3.胸腹部 4.上肢部 5.下肢部四、保健按摩篇 1.早晨醒脑按摩操 2.晚上催眠按摩操 3.促进食欲按摩操 4.促进消化按摩操 5.消除疲劳按摩操 6.健脑益智按摩操 7.养心安神按摩操 8.缓解压力按摩操 9.消除电视综合征按摩操 10.减肥去脂按摩操 11.美容养颜按摩操五、养生按摩篇六、疾病按摩篇

<<10分钟穴道按摩>>

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>