

<<捶背捏脊>>

图书基本信息

书名：<<捶背捏脊>>

13位ISBN编号：9787538144451

10位ISBN编号：7538144455

出版时间：2005-11

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：王巍

页数：216

字数：100000

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>

<<捶背捏脊>>

内容概要

随着人们生活水平的提高,人们越来越重视生活质量,怎样生活得更健康、怎样用最简单的方法获得健康是人们比较关注和追求的。

这方面除了科学平衡饮食、积极调整心态外,合理的健身方法和生活方式是最重要的。

“生命在于运动”、“不通则痛”是永恒的道理。

而在目前多数人不能定期去健身房、游泳馆、健美班的情况下,如何选择科学而经济的健身方法成为人们关心的话题。

中医指压按摩、捶背、摩腹、足疗等是简单易学、效果显著的保健方法,可以帮助人们快速摆脱疲劳和亚健康状态,因此,策划了“家庭简易健康疗法系列”。

该套丛书包括以下几种:《指压穴道 按走疾病和疲劳》、《泡脚搓足 洗出健康精神爽》、《捶背捏脊 敲出身体免疫力》、《摩腹减脂 揉出健康和靓丽》。

这些书均由经验丰富的针灸、按摩专家撰写,内容都是围绕临床上遇到的、人们经常询问的有关如何用简单的按摩方法治疗疾病和保健强身的各种问题。

每种书都详细介绍了与题目紧密相关的按摩方法和套路,重点介绍了按某一局部就可以达到全身健康的绝招,并配有大量清晰、直观的图片。

本书的鲜明特点是具有很强的可操作性和有效性,可使读者正确地运用书中介绍的简单按摩方法,快速有效地治疗疾病,达到防病健身的目的。

由于本套丛书编写时间仓促,疏漏恐难避免。

希望读者批评指正。

编著者

2005年3月

<<捶背捏脊>>

书籍目录

一、捶背捏脊好处多多 1 捶背捏脊是老少皆益的保健疗法 2 捶背捏脊去疲劳 3 脊柱平衡是人体健康的根本 4 背部能反映全身疾病 5 捶背捏脊看体质

二、了解脊柱不得病 1 脊背结构不复杂 2 保护脊柱很重要 3 脊柱问题莫忽视 4 姿势正确最关键 5 自己可做的腰痛快速缓解法 6 脊柱有病快就医

三、脊背穴位好掌握 1 统领大脑的督脉 2 足太阳膀胱经 3 巧治疾病的奇穴

四、捶背捏脊常用按摩手法 1 通经止痛的点法 2 散淤活血的按法 3 理气舒筋的揉法 4 消除紧张的摩法 5 温经消肿的擦法 6 调和气血的推法 7 缓解疲劳的拿法 8 调解神经的捏脊法 9 疏通经络的拍打法 10 放松肌肉的攘法

五、辅助器械捶背捏脊法 1 自己能做的按摩器械 2 简单易学的刮痧疗法 3 安全可靠的穴位贴敷法 4 效果显著的灸法 5 灵活便验的拔罐法

六、捶背捏脊勿滥做 1 涂抹油、粉效果更好 2 捶背捏脊的适应证 3 病重之体需慎做 4 捶背捏脊的时间选择 5 捶背捏脊操作须知

七、腰背强壮健康法 1 腰背传统按摩法 2 颈部保健要点与颈部保健操 3 肩背保健操 4 腰部健美操 5 电脑一族脊柱保健操 6 学生驼背矫正操 7 中年脊柱保健操 8 益肾强腰按摩法 9 拍背捏脊疗法 10 按摩下肢益腰膝

八、捶背捏脊防疾病.....参考文献

<<捶背捏脊>>

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>