<<常用经络穴位按摩挂图>>

图书基本信息

书名：<<常用经络穴位按摩挂图>>

13位ISBN编号：9787538157093

10位ISBN编号：7538157093

出版时间：2008-12

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：王颖

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>

<<常用经络穴位按摩挂图>>

内容概要

随着人民生活水平的不断提高，人们自我保健意识和能力的不断增强，简单方便的经络穴位按摩疗法备受人们的青睐和喜欢。

越来越多的人愿意利用自己的手，在闲暇时敲一敲，揉一揉，进行疾病的预防和身体的保健。

按摩疗法不再是医生的专利，它已深入到千家万户，成为人们日常生活中不可缺少的一部分。

自己或家人偶有不适，依法按摩，即可手到病除。

然而，由于人身上有14条经络和300多个穴位，初学者很难找到这些穴位，而按摩效果明显的常用穴位也就是100多个，为了让广大读者更好地掌握这些常用穴位，我们编写了《常用经络穴位按摩挂图》（附说明书）。

挂图分3张，按正面、背面、侧面介绍了人体常用的穴位100余个。

配有说明书。

为了方便读者使用，在制作挂图时，将3张挂图分别按A1-A7、B1-B7、C1-C7进行分区，并把说明书中的穴位与所在的区域进行对应，可使读者快速地找到穴位。

说明书内容分3部分，第一部分为按穴治病，按部位介绍了挂图上的所有穴位，对每个穴位的定位、功效、主治、简便穴疗、古代医家论述进行了详细的介绍。

在简便穴疗中，介绍了单穴治病的绝招和详细的按摩方法。

第二部分为拍经保健，介绍了人体14条经脉，对每条经脉的经络?解、主要病候与主治概要、拍经保健进行了详细的介绍。

在经络讲解中，介绍了该经上的所有穴位，并配有经络循行和穴位全图，可使读者查到挂图上没有的穴位。

在拍经保健中介绍了简单方便的拍打经络的方法。

第三部分为健身按摩，分专题介绍了穴位按摩养生方法。

<<常用经络穴位按摩挂图>>

书籍目录

第一部分 按穴治病 一、头面部穴位 二、胸腹部穴位 三、腰背部穴位 四、上肢穴位 五、下肢穴位
第二部分 拍经保健 一、手太阴肺经 二、手阳明大肠经 三、足阳明胃经 四、足太阴脾经 五、手少阴心经 六、手太阳小肠经 七、足太阳膀胱经 八、足少阴肾经 九、手厥阴心包经 十、手少阳三焦经 十一、足少阳胆经 十二、足厥阴肝经 十三、督脉 十四、任脉
第三部分 健身按摩 一、起床前穴位按摩 二、睡前催眠按摩 三、消除疲劳按摩 四、放松神经按摩 五、预防感冒按摩 六、传统按摩养生 七、穴位按摩养生

<<常用经络穴位按摩挂图>>

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>