

<<高血压病自我按摩图解>>

图书基本信息

书名：<<高血压病自我按摩图解>>

13位ISBN编号：9787538426670

10位ISBN编号：7538426671

出版时间：2003-01-01

出版时间：第1版 (2003年8月1日)

作者：刘明军

页数：105

字数：91000

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>

## <<高血压病自我按摩图解>>

### 内容概要

高血压病是危害人类健康的主要病症之一，同时也是心、脑血管疾病的诱发因素。如何将困扰人们的高血压病得到及时、切合病情和行之有效的治疗是人们所关注的问题。药物降血压虽有一定的作用，但有药量和种类的限制，况且多数降压药有不同程度的毒、副作用。因此，人们很自然地会想到众所周知的非药物的、而且自身也可以操作的按摩疗法——自我按摩疗法。

自我按摩疗法，最早见于我国西汉时期的马王堆出土文物中，发展于现代。现代人们的健康观是自我保健，做好自我保健能使自己健康长寿。在医学观念和模式日益发展的今天，更应注意健康标准。自我按摩体现了自己的健康自己掌握的原则，在按摩中学会了自我保健的本领，及时解除病痛，为生活增添了乐趣，提高了健康的质量。

自我按摩不同于其他形式的按摩法，它强调自己动手。自我按摩疗法简便易学，无需特殊的器械设备，不受场地的限制，疗效显著，安全可靠。因为自己给自己按摩不用去医院，更不需花钱，既经济又实惠。

全书主要从五个篇章介绍，分别是常识篇、经穴篇、手法篇、治疗篇和调护篇。本书图文并茂，文字精练，通俗易懂，图像清晰、生动形象，实用性强，适应面广；既主要突出了按摩疗法的特点，同时又兼顾了高血压病的饮食、起居、用药等内容。本书是医疗、家庭保健很价值的参考书，可以说一书在手，受益终生。我们希望本书的问世，能给广大高血压病患者提供帮助。

## <<高血压病自我按摩图解>>

### 书籍目录

常识篇 何谓高血压病 何谓自我按摩 自我按摩降压有哪些特点 降压的疗程是如何规定的 自我按摩降压时要注意什么 什么情况下不能自我按摩降压 经穴篇 何谓经络及走向 自我按摩穴位应如何定位 降压体表常用穴位 降压耳部常用穴位 降压足部常用反射区 降压手部常用反射区 手法篇 自我按摩降压的手法特点 自我按摩降压的常用手法 自我按摩降压的耳部常用手法 自我按摩降压的足部常用手法 自我按摩降压的手部常用手法 治疗篇 体穴自我按摩降压方法 手部自我按摩降压方法 足部自我按摩降压方法 耳部自我按摩降压方法 简易的自我按摩降压方法 调护篇 心态平和 情绪乐观 须防劳累 慎避风寒 合理调整饮食习惯 降压常用中西成药 高血压的中医辨证分型 降压常用中药单方 降压常用验方 降压常用药膳方

<<高血压病自我按摩图解>>

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>