

<<痛经症自我按摩图解>>

图书基本信息

书名：<<痛经症自我按摩图解>>

13位ISBN编号：9787538428162

10位ISBN编号：753842816X

出版时间：2005-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：刘明军

页数：110

字数：103000

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>

## <<痛经症自我按摩图解>>

### 内容概要

疼痛是人类面临的肉体与精神的双重敌人，也是目前医学界亟待解决的问题。

对于女性来说，痛经症是困扰日常生活和工作的突出问题之一，尤其以青年妇女较为多见，且许多未婚女性羞于对医生及他人谈及，只好自己默默忍受痛苦，给身心造成伤害。

因此，简便有效的治疗和预防痛经的方法就成了当前医务工作者研究的重要课题之一。

多年来，我们习惯于用药物治疗，药物治疗，明确指导下服用，且须坚持用药的情况下才能达到较好的疗效。

本书为满足广大女性朋友的需求，介绍了种非药物性的，自己可以操作的疗法——自我按摩疗法，以缓解月经带来的疼痛。

自我按摩疗法在我国有着悠久的历史。

《庄子·外物》中就有马王堆出土的西汉帛画《导引图》，图中绘有“捶背”、“抚胸”、“按腰”等姿势。

自我按摩可以疏通经络，汽气活血，调整脏腑器官功能，增强人体抗病能力，是我国古代养生学的重要内容。

自我按摩在近年来又有着长足的发展，在预防临床医学中占有一定地位。

自我按摩不同于其他形式的按摩法，它强调自己动手、自我按摩疗法方法简便易学，无需特殊的器械设备，不受场地的限制，疗效显著，安全可靠。

自我按摩无需去医院，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。

本书主要介绍了自我按摩治疗痛经的穴位、手送、按摩套路，同时又兼顾了痛病经症的饮食、起居、用药，调护等内容。

是医疗、家庭保健很有价值的参考书。

可以说一书在手，受益终生。

我们期待本书的问世，能够对广大读者有所帮助。

<<痛经症自我按摩图解>>

书籍目录

常识篇 何谓痛经症 何谓自我按摩 自我按摩治疗痛经症的特点 痛经症的疗程是如何规定的 自我按摩治疗痛经症的注意什么 什么情况下不能做自我按摩治疗痛经症 经穴篇 何谓经络及走向 自我按摩穴位应如何定位 治疗痛经症体部常用穴位 治疗痛经症耳部常用穴位 治疗痛经症足部常用反射区 治疗痛经症手部常用反射区 手法篇 自我按摩治疗痛经症手法特点 自我按摩治疗痛经症体部常用手法 自我按摩治疗痛经症耳部常用手法 自我按摩治疗痛经症足部常用手法 自我按摩治疗痛经症手部常用手法 治疗篇 体部自我按摩治疗痛经症 耳部自我按摩治疗痛经症 足部自我按摩治疗痛经症 手部自我按摩治疗痛经症 简易自我按摩治疗痛经症 调护篇 痛经症的精神调护 痛经症的起居调护 痛经症的饮食调护 痛经症的中医辩证 痛经症常用单方 痛经症常用验方 痛经症常用中西成药

<<痛经症自我按摩图解>>

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>