第一图书网, tushu007.com

<<中老年男性常见病自我按摩与养生>>

图书基本信息

书名：<<中老年男性常见病自我按摩与养生>>

13位ISBN编号：9787538428278

10位ISBN编号：7538428275

出版时间：2005-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：吕明 编

页数：140

字数：140000

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

内容概要

祖国医学中有两种享誉国内外的外治疗法，其中一种就是按摩疗法，按摩疗法属于一种纯粹的绿色疗法、回归自然疗法，由于其无药物的毒副作用，方便实用，疗效好，深受人们的欢迎。
养生是以预防疾病、保健为宗旨的理论和方法，中国的养生术理论博大精深，方法丰富多彩，具有独特的民族特色。
　许多女性和男性的难言之隐、许多的常见病，通过自我按摩和养生的方法就可以达到治愈或缓解的目的。
这样不仅节省了看病的时间，更节省了医疗费用，何乐而不为呢！
本书主要介绍了自我按摩和必备知识、常用手法和常见病的自我按摩与养生方法，采用示意图和文字相结合，使深奥的内容更为生动、直观。
文字精练，通俗易懂；方法简单，易学易做；实用性强，操作方便；只要坚持，就能见效。
是生活中不可多得的好书，值得一读。

作者简介

吕明，副教授，医学硕士学位，1980年9月考入长春中医学院中医系，1985年7月毕业，毕业后一直留校任教并担任临床医离工作，现任长春中医学院针炙推拿学院推拿基础教研究主任，吉林省针炙学会推拿专业委员会副主任委员，吉林省按摩师职业技能鉴定高级考评员。
2001年被学院评为

书籍目录

基础篇 什么是自我按摩 自我按摩的特点是什么 自我按摩有哪些作用 自我按摩应该注意些什么 自我按摩一般不用于哪些疾病 自我按摩中应该如何用力 自我按摩中应该如何定穴 自我按摩中应采取什么体位姿势 自我按摩的基本手法有哪些 什么叫养生 养生的方法有哪些 养生有什么作用 养生应注意些什么 治疗篇 颈椎病 什么是颈椎病 颈椎病的病因病机是什么 颈椎病的临床表现有哪些 颈椎病的检查有哪些 颈椎病的按摩治疗原则是什么 颈椎病的全身自我按摩方法有哪些 颈椎病的足部反射区自我按摩方法有哪些 肩周炎 什么是肩周炎 肩周炎的病因病机是什么 肩周炎的临床表现有哪些 肩周炎的按摩治疗原则是什么 肩周炎的全身自我按摩方法有哪些 肩周炎的足部反射区自我按摩方法有哪些 便秘 什么是便秘 便秘的病因病机是什么 便秘的临床表现有哪些 便秘的按摩治疗原则是什么 便秘的全身自我按摩方法有哪些 便秘的足部反射区自我按摩方法有哪些 腰间盘突出症 什么是腰间盘突出症 椎间盘的构造及作用是什么 腰间盘突出症的病因病机是什么 腰间盘突出症的临床表现有哪些 腰间盘突出症的检查有哪些 腰间盘突出症一般分哪些类型 腰间盘突出症的按摩治疗原则是什么 腰间盘突出症的全身自我按摩方法有哪些 冠心病 什么是冠心病 冠心病的病因病机是什么 冠心病的临床表现有哪些 冠心病的按摩治疗原则是什么 冠心病的全身自我按摩方法有哪些 冠心病的足部反射区自我按摩方法有哪些 养生篇 颈椎病 肩周炎 便秘 腰间盘突出症 冠心病

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