第一图书网, tushu007.com

<<保健按摩自疗法>>

图书基本信息

书名：<<保健按摩自疗法>>

13位ISBN编号：9787538446340

10位ISBN编号：7538446346

出版时间：2010-9

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：《健康生活图书》编委会

页数：351

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

方法多样：全身穴位按摩，足部、手部反射区按摩，多种手法搭配使用。
完全图解：39种常见症状与疾病按摩治疗法，数十种按摩技法全部图片示范。
药物疗法：按摩疗法疗效确切，没有不良反应，适合普遍家庭实用。

第一图书网, tushu007.com

<<保健按摩自疗法>>

书籍目录

Part 1 基础篇　按摩能带给身体什么益处　按摩中的用力　按摩中采取的体位姿势　按摩的介质　取穴常见问题Q＆A　按摩注意事项与禁忌　取穴的基本方法　按摩穴位的用品Part 2 治疗篇　十大常见症状　头痛　眩晕　失眠　便秘　痛经　牙痛　颈背痛　胃痛　肾虚腰痛　足跟痛　外科病　肩周炎　颈椎病　腰椎间盘突出症　落枕　尺骨鹰嘴滑囊炎　指间关节扭挫伤　踝关节扭伤　慢性腰肌劳损　内科病　糖尿病　冠心病　高血压　高血脂　腹泻　感冒　阳痿　早泄　前列腺病　妇科病　月经不调　闭经　慢性盆腔炎　更年期综合征　儿科病　咳嗽　斜颈　脊柱侧弯　遗尿症　五官科病　假性近视　斜视　过敏性鼻炎　慢性单纯性鼻炎Part 3 附录　足底按摩注意事项　亚健康猛于虎　漠视亚健康，后果很严重　小测试：你亚健康了吗　按摩的基本手法　1．指摩法　2．掌摩法　3．掌横摩法　4．小鱼际擦法　5．大鱼际擦法　6．掌擦法　7．拇指平推法　8．掌平推法　9．掌分推法　10．拳平推法　11．肘平推法　12．屈食指推法　13．拇指抹法　14．中指抹法　15．三指抹法　16．分抹法　17．扫散法　18．勒法　19．三指捏法　20．五指捏法　21．拇食指捏法　22．三指拿法　23．五指拿法　24．捏脊法　25．拇指揉法　26．中指揉法　27．三指揉法　28．掌根揉法　29．大鱼际揉法　30．拇指点揉法　31．搓法　32．掌搓法　33．捻法　34．虚掌拍法　35．捶法　36．指尖击法　37．拳击法　38．掌击法　39．侧击法　40．单指点法　41．五指点法　42．抖法　43．颤法　44．颈项部摇法　45．握手摇肩法　46．托肘摇肩法　47．大幅度摇肩法　48．摇肘关节法　49．摇腕关节法　50．摇掌指关节法　全身穴位图解　头部穴位图解　背腰穴位图解　上肢穴位图解　下肢穴位图解　足部反射区图解　手部反射图解　小儿按摩常用特定穴位

编辑推荐

按摩是运用按摩手法或借助一定的按摩工具，作用于体表的特定部位或穴位来治疗疾病的一种治疗方法。

为了满足广大读者对按摩保健与治病的需求，编者编写了《保健按摩自疗法》一书。书中对按摩理论、方法、注意事项等有较为详细的叙述，并介绍了数十种家庭各科常见病的按摩治疗方法，可以指导读者自己在家治疗。

全书图文并茂，科学实用，能够满足不同读者对按摩的不同需要。

第一图书网, tushu007.com

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