

<<远离衰老>>

图书基本信息

书名：<<远离衰老>>

13位ISBN编号：9787800829062

10位ISBN编号：7800829065

出版时间：2000-11-1

出版时间：华龄出版社

作者：张洪泉,林安平

页数：171

字数：11001

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>

## <<远离衰老>>

### 内容概要

按摩是中华民族的珠宝。

千百年来，为祖国医学谱写了光辉的篇章，为人类健康作出了卓越的贡献。

要想在一本浅显的科普读物中包罗万象，将按摩医术精华全都编写进去是困难的。

编著者力求以通俗的语言、简练的文字浓缩按摩要术的精华，做到简洁明了，重点突出，实用性、可操作性强。

尤其对一些旷日持久、令医者煞费苦心的陈旧老疾，如骨质增生腰肌劳损、膝关节损伤等，提出了一种新的按摩理论，并在实践中取得了满意的效果，故完以《按摩绝招》的书名。

## <<远离衰老>>

### 书籍目录

绪论按摩的作用 1.平衡阴阳,调理脏腑 2.疏通经络,调和气血 3.扶正祛邪,增强免疫功能 4.强筋壮骨,通利关节 5.活血化瘀,消肿止痛按摩的种类常用按摩手法 1.推法 2.擦法 3.揉法 4.搓法 5.梳法 6.捻法 7.运法 8.滚法 9.点法 10.压法 11.捏法 12.掐法 13.揪法 14.分法 15.合法 16.振法 17.颤法 18.拍法 19.劈法 20.击法 21.扯法 22.提法 23.抖法 24.晃法 25.屈法 26.挺法 27.捋法 28.摇法 29.拨法 30.背法按摩的注意事项保健按摩头颈按摩 .....胸部按摩腹部按摩背、腰、臀部按摩上肢按摩下肢按摩内科常见病的按摩法运动创伤的特殊按摩法14经经脉循行及常用腧穴

<<远离衰老>>

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>