第一图书网, tushu007.com

# <<健康中国2*特效按摩使用手册>>

## 图书基本信息

书名：<<健康中国2*特效按摩使用手册>>

13位ISBN编号：9787807599661

10位ISBN编号：7807599669

出版时间：2009-6

出版时间：万卷出版公司

作者：崔钟雷 编

页数：228

字数：170000

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

随着科学的进步，人们的观念也随之发生改变，自然养生的健康疗法越来越被人们所重视和认可。而按摩正是这种健康疗法的代表。
按摩是中华医学宝库中的一朵奇葩，在我国有着悠久的历史，早在远古时代便有了按摩治疗，那时缺医少药，人们便是通过按摩来治疗疾病，缓解痛苦。
按摩疗法学习起来十分简便、容易，在实际操作中有着很好的应用效果。
在治疗效果上，按摩除了对一些常见病能够起到预防和治疗的作用外，对一些慢性疾病也有很好的缓解作用。
本书在介绍按摩的一些基本常识的基础上，通过图文相配，对疾病的治疗和健身养生进行了浅显易懂的说明，旨在让读者能在按摩中保养身体，健康快乐。

## 书籍目录

Chapter01 按摩基本知识 一 浅谈按摩 （一）了解按摩 1.舒经通络，解痉止痛 2.复位关节，理筋整复 3.剥离粘连，疏通狭窄 4.调节神经系统和内脏器官的功能 5.增强肌体抗病能力 6.加强血液、淋巴循环 （二）按摩的起源和疗法 1.起源 2.疗法 （三）按摩应遵循哪些原则 1.治病求本 2.扶正祛邪 3.调整阴阳 4.因时、因地、因人制宜 （四）自我按摩的10个功效 1.可以提高人体抗病能力 2.可以调整内脏功能紊乱 3.可以缓解心理疲劳 4.可以缓解或消除肌肉疲劳 5.可以解除肌肉痉挛 6.可以松解粘连 7.可以使瘀血和肿胀消散 8.可以改善血液循环 9.可以减肥和美容 10.可以使人心情愉悦 （五）按摩时常用哪些介质 1.粉剂 2.油剂 3.酒剂 4.水剂 二 常用按摩穴位入门知识 ……Chapter02 家庭常见疾病按摩Chapter03 时尚按摩一点通

## 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