

<<爽身保健--中医灵效按摩术>>

图书基本信息

书名：<<爽身保健--中医灵效按摩术>>

13位ISBN编号：9787810514279

10位ISBN编号：781051427X

出版时间：2000-01

出版时间：北京体育大学出版社

作者：郭长青

页数：403

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>

## <<爽身保健--中医灵效按摩术>>

### 内容概要

本书目录简介：一、足反射区按摩疗法；二、手部按摩疗法；三、耳廓按摩疗法；四、头部健脑美容按摩法；五、自我保健按摩疗法；六、经穴保健按摩；七、洗浴保健按摩。

## <<爽身保健--中医灵效按摩术>>

### 书籍目录

#### 目录

#### 第一章 足反射区按摩疗法

##### 第一节 足反射区按摩疗法基理

###### 一 足反射区按摩基本手法

###### 二 足部按摩的各反射区

##### 第二节 常见病按摩治疗选区

###### 一 神经系统病症

###### 二 五官科病症

###### 三 呼吸系统病症

###### 四 心血管和血液病症

###### 五 消化系统病症

###### 六 泌尿系统病症

###### 七 生殖系统病症

###### 八 内分泌系统病症

###### 九 免疫系统病症

###### 十 运动系统病症

###### 十一 皮肤病症

###### 十二 肿瘤病症

###### 十三 其它病症

#### 第二章 手部按摩疗法

##### 第一节 手部按摩疗法基理

###### 一 手部按摩基本手法

###### 二 手部按摩疗法的常用部位

##### 第二节 常见病的手部按摩疗法

#### 第三章 耳廓按摩疗法

##### 第一节 耳廓按摩疗法基理

###### 一 耳廓按摩基本手法

###### 二 耳廓表面解剖和耳穴定位

##### 第二节 常见病的耳廓按摩选穴

###### 一 内科疾病

###### 二 妇科疾病

###### 三 皮肤科疾病

#### 第四章 头部健脑美容按摩法

##### 第一节 头部健脑美容按摩术基理

###### 一 头部健脑美容按摩的基本手法

###### 二 头部健脑美容按摩的部位

##### 第二节 头部健脑美容按摩术的常用操作方法

###### 一 头部按摩术

###### 二 面部按摩术

#### 第五章 自我保健按摩疗法

##### 第一节 自我保健按摩疗法基理

###### 一 自我保健按摩的基本手法

###### 二 自我保健按摩的穴位

##### 第二节 自我保健按摩的常用操作方法

###### 一 头面部自我按摩常用手法

<<爽身保健--中医灵效按摩术>>

- 二 耳部自我按摩常用手法
- 三 颈部自我按摩常用手法
- 四 手臂部自我按摩常用手法
- 五 胸腹部自我按摩常用手法
- 六 背腰臀部自我按摩常用手法
- 七 下肢部自我按摩常用手法
- 第三节 常见病的自我按摩疗法
- 一 眩晕
- 二 失眠
- 三 内伤发热
- 四 高血压病
- 五 面神经麻痹
- 六 面肌痉挛
- 七 三叉神经痛
- 八 支气管炎
- 九 慢性胃炎
- 十 慢性腹泻
- 十一 便秘
- 十二 膈肌痉挛
- 十三 冠心病
- 十四 颈椎病
- 十五 落枕
- 十六 肩关节周围炎
- 十七 疼痛肘(网球肘)
- 十八 腕关节劳损
- 十九 慢性腰痛
- 二十 坐骨神经痛
- 二十一 肋间神经痛
- 二十二 膝部软组织损伤
- 二十三 踝部软组织损伤
- 二十四 足底痛
- 二十五 血栓闭塞性脉管炎
- 二十六 脱肛
- 二十七 腹部手术后肠粘连
- 二十八 慢性前列腺炎和前列腺肥大
- 二十九 尿潴留
- 三十 遗尿及尿失禁
- 三十一 遗精
- 三十二 阳痿
- 三十三 痛经
- 三十四 闭经
- 三十五 更年期综合症
- 三十六 慢性盆腔炎
- 三十七 白带增多症
- 三十八 子宫脱垂
- 三十九、耳鸣及耳聋
- 四十 慢性鼻炎

<<爽身保健--中医灵效按摩术>>

四十一 过敏性鼻炎

四十二 咽部异感症

四十三 牙痛

第六章 经穴保健按摩

第一节 经穴保健按摩的常用手法

一 头颈部

二 上肢部

三 腰背部

四 胸腹部

五 下肢部

第二节 常见病的经穴保健按摩疗法

一 感冒

二 头痛

三 支气管哮喘

四 高血压病

五 心绞痛

六 胃下垂

七 糖尿病

八 呃逆

九 胃肠神经官能症

十 便秘

十一 偏瘫

十二 白细胞减少症

十三 神经衰弱

十四 失眠

十五 瘰疬

十六 胆绞痛

十七 面神经麻痹

十八 雷诺氏病

十九 前列腺炎

二十 尿潴留

二十一 阳萎

二十二 遗精

二十三 早泄

二十四 慢性盆腔炎

二十五 月经不调

二十六 痛经

二十七 更年期综合症

二十八 闭经

二十九 白带过多

三十 落枕

三十一 颈椎病

三十二 肩关节周围炎

三十三 肱骨外上髁炎

三十四 腕关节背侧腱鞘囊肿

三十五 桡骨茎突部狭窄性腱鞘炎

三十六 急性腰扭伤

<<爽身保健--中医灵效按摩术>>

三十七 腰椎间盘突出症

三十八 腰肌劳损

三十九 腓肠肌痉挛

四十 踝关节扭伤

四十一、足跟痛

第七章 洗浴保健按摩

第一节 洗浴保健按摩基理

一 洗浴保健按摩的基本手法

二 洗浴保健按摩的常用穴位

第二节 洗浴保健按摩的常用操作方法

一 头面部

二 上肢部

三 胸腹部

四 下肢前部

五 头后部

六 颈肩部

七 腰背部

八 下肢后部

第三节 踩背法及推油法的应用

一 踩背法

二 推油法

<<爽身保健--中医灵效按摩术>>

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>