第一图书网, tushu007.com

<<养生保健丛书>>

图书基本信息

书名：<<养生保健丛书>>

13位ISBN编号：9787117137102

10位ISBN编号：711713710X

出版时间：2010-12

出版时间：人民卫生

作者：吴佐联|主编:范昕建//梁繁荣//马烈光

页数：87

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

<<养生保健丛书>>

内容概要

本书书名《摩》，就是按摩的简称。
全书分为上、下2篇。
上篇以通俗的语言介绍了按摩养生的认知，共分5章，包括按摩养生由来、“摩”的艺术按摩手法、按摩养生原则及按摩养生适宜人群；下篇分了6章，分别讲述了按摩养生的具体应用，分别是：“摩”来健康、“摩”去病痛、“摩”正筋骨、“摩”出漂亮的你、“摩”出夕阳红、“摩”得宝宝健康长。
每章内容各有侧重，但都注重于简单实用，有些章节还着重讲述了保养知识、常用的穴位定位及注意事项等，用于提高读者养生保健知识及意识。
按摩能“摩去病痛、摩来健康”。
我们编写这本以《摩》字命名的书，旨在向读者介绍一些简单的按摩养生方法及中医按摩防病治病知识，拓宽按摩养生之路。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

吴佐联，男，l950年出生。
现任成都中医药大学和附属医院副主任医师、推拿科主任；中国针灸学会会员，四川省针灸学会推拿专业委员会委员；成都市针灸学会理事，推拿专业委员会委员；中国足部反射区健康法研究会理事；四川省反射医学协会秘书长；四川省科学养生促进会专家

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

上篇 按摩养生认知 1.按摩养生由来 (1)摩术的起源 (2)按摩养生术形成与发展 (3)历代按摩养生贡献 2.“摩”的艺 3.按摩手法 (1)推法 (2)拿法 (3)按法 (4)摩法 (5)揉法 (6)擦法 (7)攘法 (8)搓法 (9)摇法 (10)扳法 (11)抖法 (12)拍法 (13)弹法 (14)拨法 4.按摩养生原则 (1)按摩师准备 (2)被按摩者 5.按摩养生适宜人群 (1)健康人群 (2)病患人群 (3)残疾人群 (4)老年人群 (5)儿童人群下篇 按摩养生运用 1.“摩”来健康 (1)按摩可消疲劳症 (2)“摩”壮人身 (3)警惕压力压垮身子 (4)常摩颈部消疲劳 (5)“摩”得脸蛋更漂亮 (6)面部按摩怎么做 (7)摩耳摩去“助听器” (8)按摩对付鼻敏感 (9)按摩可消“大肚腩” 2.“摩”去病痛 (1)巧手摩去脖子痛一 (2)一按一摩颈椎康 (3)按摩善调“歪脖子” (4)咽喉不爽按摩疗 (5)伤风头痛按摩行 (6)按摩摩好偏头痛 (7)按摩能缓解牙痛 (8)摩擦胸部解胸闷 (9)肝气不舒摩胸胁 3.“摩”正筋骨 ……

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