

<<给您的丈夫做按摩保健>>

图书基本信息

书名：<<给您的丈夫做按摩保健>>

13位ISBN编号：9787502944056

10位ISBN编号：7502944052

出版时间：2007-12

出版时间：气象

作者：任修瑾

页数：114

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>

<<给您的丈夫做按摩保健>>

内容概要

《给您的丈夫做按摩保健：源自妻子的细心关爱》就是这样一种介绍实用按摩手法的书，介绍科学编排而又便于操作的保健套路，以及常见病征的按摩治疗方法。

书中配有大量彩色图片，能够详尽地说明按摩手法、按摩部位、按摩程序、注意事项等。

按摩是一种家庭生活，是一种最自然的缓解疾病的治疗方法。

掌握一些实用的按摩方法和按摩程序是夫妻双方高品质生活的需求，是改善健康状况、降低工作和生活压力的有效手段。

按摩是一种语言，是表达爱、传递爱的媒介，它比语言的沟通更有效。

书是传递知识和文明的载体，这《给您的丈夫做按摩保健：源自妻子的细心关爱》需要女性用心来读，它能给您的家庭带来健康、和谐、理解和爱，能让您轻松掌握专业知识，做一个称职而快乐的太太。

<<给您的丈夫做按摩保健>>

书籍目录

第一章 按摩基本手法一、按法二、摩法三、揉法四、推法五、拿法六、捏法七、擦法八、揉捏法九、点按法十、叩法第二章 常见病征按摩保健一、发热二、咽喉痛三、急性气管、支气管炎四、流行性感五、偏头痛六、耳鸣七、植物神经功能失调八、胃痛九、呃逆十、消化性溃疡十一、十二指肠肠炎十二、溃疡性结肠炎十三、肠激惹综合征十四、肠痉挛十五、慢性胆囊炎十六、脂肪肝十七、慢性胰腺炎十八、泌尿系感染十九、慢性肾盂肾炎二十、肾虚腰痛二十一、遗精二十二、阳痿二十三、单纯性肥胖二十四、失眠二十五、抑郁症二十六、焦虑症二十七、肘关节扭伤二十八、肩关节扭伤二十九、腰扭伤三十、网球肘三十一、腕管综合征三十二、腰椎间盘突出三十三、失眠三十四、颈椎病1. 局部型颈椎病2. 神经根型颈椎病3. 脊髓型颈椎病三十五、梨状肌综合征第三章 保健按摩套路俯卧位一、准备二、起手三、揉拿颈肩四、揉背肌五、顺藤摸瓜六、双拳揉拿臀及双下肢七、滚臀部、后部下肢八、点背肌、肩胛九、按揉背肌、臀肌、下肢肌肉十、点肾俞及下肢十一、足穴做完一只再做另一只十二、背部叩击十三、背部捏脊仰卧位一、头面部二、颈部三、胸、腹四、腰侧下肢部五、肩、上肢、手坐位一、梳头二、肩背

<<给您的丈夫做按摩保健>>

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>