

<<常见病夫妻按摩自疗>>

图书基本信息

书名：<<常见病夫妻按摩自疗>>

13位ISBN编号：9787509144992

10位ISBN编号：750914499X

出版时间：2011-9

出版时间：人民军医出版社

作者：杜婕惠，睢文发 编著

页数：196

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>

<<常见病夫妻按摩自疗>>

内容概要

按摩是一种比较方便实施、能快速消除身心疲劳、防治疾病的方法。

本书详细介绍按摩的基本手法、要领和作用机制，常见病点压穴位的辨证加减和注意事项，重点介绍男女不同特点的疾病，如男子阳痿、遗精等，女子痛经、月经不调、不孕、产后疾病等的治疗手法。全书图文并茂、语言通俗、简明实用。

夫妻不仅可在互相按摩中治愈疾病、保健强身，而且还可以增加相互了解，加深彼此间的感情交流。凡具初中文化水平以上者均可看懂并运用。

<<常见病夫妻按摩自疗>>

书籍目录

第一篇 基础篇

- 一、按摩概述和健身机制
- 二、按摩的取穴方法
 - (一)骨度法
 - (二)同身寸法
 - (三)自然标志法
- 三、按摩常用穴位
 - (一)头面颈项部常用穴位
 - (二)胸胁腹部常用穴位
 - (三)肩背腰尻部常用穴位
 - (四)上部常用穴位
 - (五)下部常用穴位
- 四、按摩常用手法
 - (一)按法
 - (二)摩法
 - (三)推法
 - (四)拿法
 - (五)揉法
 - (六)捏法
 - (七)搓法
 - (八)擦法
 - (九)攘法
 - (十)抹法
 - (十一)捻法
 - (十二)点法
 - (十三)抖法
 - (十四)拍法
 - (十五)摇法
 - (十六)扳法
 - (十七)振法
 - (十八)一指禅推法
- 五、按摩的适应证、禁忌证及步骤
 - (一)适应证
 - (二)禁忌证
 - (三)步骤

第二篇 健身篇

- 一、头颈部按摩术
 - (一)头部推摩术
 - (二)头顶拍打术
 - (三)头部对按术
 - (四)十指梳发术
 - (五)分抹五经术
 - (六)扫散少阳术
 - (七)太阳揉摩术
 - (八)风池揉抹术

<<常见病夫妻按摩自疗>>

- (九)头部按揉术
- (十)颈椎按揉术
- (十一)乳突擦抹术
- (十二)桥弓缓推术
- (十三)项部点抹术
- (十四)项背攘揉术
- (十五)头颈矫正术
- (十六)头颈提摇术
- (十七)颈部拿捏术
- (十八)项背点擦术
- (十九)头颈部按摩整理术
- (二十)头颈部按摩术注意事项

.....

第三篇 治疗篇

第四篇 附篇

<<常见病夫妻按摩自疗>>

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>