

<<图解养生>>

图书基本信息

书名：<<图解养生>>

13位ISBN编号：9787535247391

10位ISBN编号：7535247393

出版时间：2011-7

出版时间：湖北科技

作者：闻庆汉 编

页数：296

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>

## <<图解养生>>

### 内容概要

按摩医学是中医学的重要组成部分，养生保健按摩又是按摩医学宝库中的奇珍异宝。

从按摩的发展来看，其历史悠久、源远流长。

我国自古就重视养生之道，善用按摩之术以防治疾病，强身健体，防老抗衰。

由闻庆汉主编的《图解养生》旨在呼吁人们，在养生保健之时，将目光转向中国传统的按摩术，让这个为中华民族的繁荣昌盛作出了卓越贡献的优秀医术，重振古时雄风，再现蓬勃生机。

## <<图解养生>>

### 作者简介

闻庆汉，男，一九四六年十二月出生。  
一九六九年毕业於湖北中医学院中医医疗系，毕业後留校任教。

现任中华全国推拿专业委员会委员，湖北省按摩专业委员会副主任委员，湖北省老年医学研究学会理事，湖北中医学院针骨系教授、推拿教研室主任、硕士生导师。

从事针灸、推拿专业的教学和临床工作三十余年，主要以推拿专业为主。  
三十多年来，除担任中医学院本科生、专科生的推拿讲学以外，还担任港、澳、台及外国留学生的推拿专业的培训工作。

多次赴香港讲学，在国内举办过各种推拿培训班，包括推拿医疗、美容、保健等。  
与湖北电视台合作举办《实用家庭按摩》电视录影讲座，获全国第二届电视教学类光州杯三等奖，并被制成电视录影片由湖北科学技术出版社一九九一年出版发行。

在国家级和省级刊物上先後发表论文数十篇，在《推拿临证指南》、《中国针灸推拿集成》、《当代中国外治法精要》、《全国高校育人环境研究》等着作中担任主编与副主编。

被《中华推拿疗法杂志》特聘为首届专家编委。  
作为推拿教材编委多次参加全国高等院校推拿教材编写。

## &lt;&lt;图解养生&gt;&gt;

## 书籍目录

## 绪论

- 一、养生保健按摩的作用机理
- 二、养生保健按摩的注意事项及禁忌证

## 按摩养生保健的常用手法

- 一、概述
- 二、手法的要求
- 三、常用的基本手法

## 按摩养生保健的常用腧穴

- 一、腧穴的定义
- 二、腧穴的定位方法
- 三、常见腧穴

## 人体各部位养生保健按摩法

- 一、头面部、颈项部养生保健按摩法
- 二、胸腹部养生保健按摩法
- 三、腰背部养生保健按摩法
- 四、上部养生保健按摩法
- 五、下部养生保健按摩法

## 男、女、小儿、老年人养生保健按摩法

- 一、男子养生保健按摩法及常见病按摩治疗
- 二、女子养生保健按摩法及常见病症按摩疗法
- 三、小儿养生保健按摩手法及常见病症治疗
- 四、老年人养生保健按摩法及常见病症按摩疗法

## 自我养生保健按摩法

- 一、落枕的自我按摩法
- 二、颈椎病的自我按摩
- 三、感冒的自我按摩法
- 四、失眠的自我按摩法
- 五、近视眼的自我按摩法
- 六、过敏性鼻炎自我按摩法
- 七、头痛的自我按摩法
- 八、牙痛的自我按摩法
- 九、高血压的自我按摩法
- 十、呃逆的自我按摩法
- 十一、肩关节周围炎的自我按摩法
- 十二、胃脘痛的自我按摩法
- 十三、胸肋进伤的自我按摩法
- 十四、便秘的自我按摩法
- 十五、泄泻的自我按摩法
- 十六、鼻出血的自我按摩法
- 十七、阳痿自我按摩法
- 十八、痛经的自我按摩法
- 十九、冻疮的自我按摩法
- 二十、益寿延年自我按摩法

## 古代圣贤按摩养生保健法

- 一、神仙起居法

<<图解养生>>

- 二、老子按摩法
  - 三、天竺国按摩法
  - 四、延年九转法
  - 五、孔子论养生
  - 六、荀子论修身
  - 七、《吕氏春秋》论养生
  - 八、《内经》
  - 九、《彭祖摄生养性论》
  - 十、逍遥歌
  - 十一、千金按摩法
- 附常用腧穴示意图
- 主要参考文献

编辑推荐

家庭按摩，手到病除。

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>