

<<小穴位 大作为>>

图书基本信息

书名：<<小穴位 大作为>>

13位ISBN编号：9787535769473

10位ISBN编号：7535769470

出版时间：2012-1

出版时间：湖南科技出版社

作者：欧广升

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>

<<小穴位 大作为>>

内容概要

本书向读者介绍了按摩的功用、常用手法、取穴原则和常用穴位，以及常见亚健康病症的自我保健按摩等内容。

足部反射区实际上是一种特殊的穴位按摩，对人体的亚健康病症有比较好的治疗效果，故也在本书中作了推介。

为了方便读者取穴，本书以图为主，图文并茂，让您一看就懂，一学就会。

书中还附有人体穴位图(正位、侧位、背位)、小儿特殊穴位图、常用骨度分寸表，帮助您能更好地掌握按摩的要点和技巧。

<<小穴位 大作为>>

作者简介

欧广升，毕业于湖南中医药大学，毕业后在湖南中医药大学第一附属医院从事针灸、推拿临床教学及科研工作；2000年被聘为香港中医保健研究院首席中医教授，香港华泰中医脑科主任；2005年至今被聘为湖南省长沙南方年轮骨科医院康复科主任。

欧主任从事中医临床工作近30年，擅长运用针灸、推拿等疗法治疗颈椎病、肩周炎等慢性疾病和亚健康病症；主编出版了《实用针灸处方》、《国际针灸交流手册》、《慢性病家庭妙灸》等专著及医学科普读物10余部。

他多年来致力于慢性病及亚健康病症的针灸、推拿治疗，在国内外享有盛誉，1998年入选国家版《中国特色名医大辞典》。

<<小穴位 大作为>>

书籍目录

第一章 穴位按摩好在哪

1. 穴位压痛是警报
2. 及时纠正亚健康
3. 疏通经络显奇功
4. 滑利关节增活力
5. 调理脾胃强体质
6. 补益气血固根本
7. 宣肺解表防外感
8. 醒脑开窍增智力
9. 美容嫩肤塑身材

第二章 在家怎么做按摩

一、按摩前的准备

1. 选对按摩的时间
2. 选择舒服的环境
3. 足部按摩前宜先泡脚

二、常用的按摩手法

1. 成人手法
2. 儿童手法
3. 足部手法

三、按摩后的正常反应

四、按摩的禁忌证

五、按摩的注意事项

第三章 如何选准按摩穴位

一、按摩的取穴方法

1. 骨度分寸法
2. 手指同身寸
3. 简便取穴法

二、按摩的取穴原则

1. 局部取穴
2. 全身取穴

.....

第四章 穴位, 身体珍藏的大药

第五章 亚健康的自我按摩

<<小穴位 大作为>>

编辑推荐

不吃药、不打针，按摩是您最好的保健医生；小穴位，大作为，专家编著，权威实用。
这本《小穴位大作为(常见亚健康病症穴位按摩图解2012年最新版)》由欧广升主编，简单实用，快速找准穴位；每一种按摩手法和步骤，都是专家多年经验的总结；特别收入足底反射区按摩手法。

<<小穴位 大作为>>

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>