第一图书网, tushu007.com

# <<拍打健康法>>

## 图书基本信息

书名：<<拍打健康法>>

13位ISBN编号：9787538160697

10位ISBN编号：7538160698

出版时间：2011-12

出版时间：辽宁科技

作者：余平波//余茂基

页数：104

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



## 内容概要

拍打疗法是一种很好的肌肉按摩方法，可以促进血液循环，提高新陈代谢，解除局部肌肉的紧张，使局部关节，特别是肩、颈、肘、腕、指等关节得到适度的活动。
《拍打健康法》介绍了全身拍打、局部拍打、穴位拍打、脏器拍打的内容。
附有人体常用经穴挂图。
可使读者快速掌握拍打健身防病的方法。

第一图书网, tushu007.com



## 作者简介

余平波，余茂基多年来从事中医针灸、按摩临床工作，撰写了大量的中医科普图书，具有丰富的经验。

第一图书网, tushu007.com

# <<拍打健康法>>

## 书籍目录

一、拍打熊强哮缝体
1. 拍打方法古老又实用
2. 拍打能防治多种疾病
3. 循经拍打，好处多多
4. 器官拍打，强身健体
5. 用手拍打，通经活络
二、拍打经验分享
1. 吸气一次拍打一次
2. 吸气一次拍打多次
3. 拍打部位须放松
4. 拍打相对穴位易“得气”
5. 拍打后不要立即用冷水洗浴
6. 拍打力度越大越好，感觉越痛越好
7. 盯住痛点拍打，越痛越拍
8. 不出“痧”不要紧，出了“痧”不要怕
9. 拍打禁忌
10. 拍打不必拘泥于时间
11. 拍打先轻后重比较稳妥
三、全身拍打
1. 两侧拍打
2. 正面拍打
3. 背面拍打
四、局部拍打
五、穴位拍打
六、脏器拍打
七、拍打用药
八、常用拍打健身功法
附录　人体常用腧位

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