第一图书网, tushu007.com

<<特效穴位按摩手册>>

图书基本信息

书名：<<特效穴位按摩手册>>

13位ISBN编号：9787538175707

10位ISBN编号：7538175709

出版时间：2012-11

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：星虎男 编

页数：191

字数：100000

译者：李杨

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

<<特效穴位按摩手册>>

内容概要

穴位按摩疗法拥有几千年的历史，在不断的改进中演变成了非常成熟的身体保健方法。

给人体源源不断地提供生命能量的重要部位，就是这些分布在全身的关键点——穴位。通过手指按压或是按摩刺激穴位，能够让身体的气血顺畅，从而大大地改善身体的各种不适症状。

只要了解了穴位的准确位置，并正确地掌握按摩刺激方法，谁都可以轻松地为身体进行保健治疗！

第一图书网, tushu007.com

作者简介

星虎男（HOSHI TORAO）
1938年出生于日本新潟县三岛郡。
1961年毕业于东京教育大学教育学部理疗科教员养成系。
同年就任于长野县长野盲人学校、德岛县立盲人学校和东京教育大学附属盲人学校，同时担任东京教育大学理疗科教育养成设施讲师和该大学体育学部讲师等职务。
从事中医及康复训练教育与研究。
曾任东京都中央区特别养护养老院设施总监、赞誉会医院恢复训练科科长。
现任筑波国际大学医疗保健学部教授。

1989年荣获日本理学疗法协会奖，1995年荣获日本卫生部的表彰。
主要著作有《完全图解
即刻见效的穴位按摩疗法》（日本主妇之友社）《从基础开始学习家庭护理》（合著
医道之日本社）《恢复训练的医学》（合著 东京海伦凯勒协会）《自己就能治愈！
特效足部按摩》（合著
日本家之光协会）等。

第一图书网, tushu007.com

<<特效穴位按摩手册>>

书籍目录

第1章
什么是穴位？
穴位的基础知识
穴位的基础知识
为什么穴位按摩疗法具有完美的保健效果？

穴位按摩疗法的要点
准确找到穴位的方法
穴位按摩疗法的基本手法
刺激穴位的伸展运动及按摩
灵活利用身边的工具进行穴位按摩
专栏 想了解更多！
穴位按摩疗法的问与答
第2章
不可不知的10个最佳“万能穴位”
最佳“万能穴位”①百会穴
最佳“万能穴位”②肩井穴
最佳“万能穴位”③天枢穴
最佳“万能穴位”④足三里穴
最佳“万能穴位”⑤三阴交穴
最佳“万能穴位”⑥天柱穴
最佳“万能穴位”⑦膏肓穴
最佳“万能穴位”⑧肾俞穴
最佳“万能穴位”⑨涌泉穴
最佳“万能穴位”⑩合谷穴
专栏 想了解更多！
穴位按摩疗法的问与答
第3章
3步指压法消除身体的不适症状
●疲劳感● 肩膀僵硬、颈部僵硬
●疲劳感● 腰周疲劳
●疲劳感● 腿部疲劳
●疲劳感● 全身无力
●疲劳感● 头部疲劳
●疲劳感● 视疲劳
●疲劳感● 精神倦怠
●身体不适● 头痛
●身体不适● 血压低
●身体不适● 血压高
●身体不适● 便秘
●身体不适● 拉肚子
●身体不适● 食欲不振、消化不良
●身体不适● 胃痛
●身体不适● 腹部疼痛、食物中毒
●身体不适● 腹胀

第一图书网, tushu007.com

●身体不适● 背部疼痛
●身体不适● 腰痛
●身体不适● 膝盖痛
●身体不适● 眼睛干涩
●身体不适● 花粉症
●身体不适● 痔疮
●心理问题● 抑郁
●心理问题● 焦躁
●心理问题● 心情低落
●心理问题● 不安
●心理问题● 失眠
●心理问题● 压力感
●心理问题● 消极
●心理问题● 紧张
●女性问题● 痛经
●女性问题● 月经不调
●女性问题● PMS（经前综合征）
●女性问题● 不孕
●女性问题● 更年期综合征
●女性问题● 贫血
●女性问题● 头部充血
●女性问题● 寒证
●妊娠、分娩、产后症状● 妊娠期抑郁症
●妊娠、分娩、产后症状● 妊娠反应
●妊娠、分娩、产后症状● 母乳不足
●能够带来美丽的穴位● 提高新陈代谢
●能够带来美丽的穴位● 塑颜
●能够带来美丽的穴位● 丰胸
●能够带来美丽的穴位● 双臂塑形
●能够带来美丽的穴位● 瘦腰
●能够带来美丽的穴位● 提臀
●能够带来美丽的穴位● 美腿
●能够带来美丽的穴位● 降低体脂肪
●能够带来美丽的穴位● 水肿
●能够带来美丽的穴位● 青春痘、小脓包
●能够带来美丽的穴位● 皮肤干燥
●能够带来美丽的穴位● 色斑
●能够带来美丽的穴位● 眼袋、肤色暗哑
●能够带来美丽的穴位● 细纹、皮肤松弛
●能够带来美丽的穴位● 发质受损、脱发
●能够带来美丽的穴位● 白发
●身体常见的烦恼问题● 感冒、嗓子痛、咳嗽
●身体常见的烦恼问题● 流鼻涕、鼻子不通气
●身体常见的烦恼问题● 眩晕
●身体常见的烦恼问题● 牙痛
●身体常见的烦恼问题● 落枕
●身体常见的烦恼问题● 打嗝

第一图书网, tushu007.com

●身体常见的烦恼问题● 晕车
●身体常见的烦恼问题● 多眠
●身体常见的烦恼问题● 耳鸣
●身体常见的烦恼问题● 小腿抽筋
●身体常见的烦恼问题● 腰部扭伤
●身体常见的烦恼问题● 打鼾
●小儿的常见症状● 夜啼郎、蛲虫病
●小儿的常见症状● 夜尿症
●小儿的常见症状● 体质虚弱
●小儿的常见症状● 皮肤粗糙、湿疹
穴位图鉴
头部、面部、颈部的穴位
胸部、腹部的穴位
肩部、背部、腰部的穴位
手臂、手部的穴位
腿部的穴位
腿部和足部的穴位
索引

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页： 插图：

肾俞穴 食欲不振、消化不良、拉肚子、水肿、膀胱炎等。
第2个腰椎骨的下方（大约为肚脐的高度），脊椎两侧2指（从食指到中指）外侧。
能够治疗多种疾病的腰部穴位。
肾俞穴是膀胱经上的穴位，是肾脏疾病的反应点及治疗点。
对泌尿系统疾病、生殖系统疾病、呼吸系统疾病、消化系统疾病等都有着非常关键性的作用。
针对消化不良、食欲不振等身体不适症状都有着非常显著的效果。
另外，由于肾脏的亚健康状态导致的身体疲劳和水肿也具有一定的作用。
对于女性来说，灵活利用此穴位也能够达到美肌、塑身的功效。
将双手的拇指分别放于两侧的穴位上，呼气的同时，将上半身向宥倾斜，用拇指按压穴位3秒钟。
吸气的同时，身体还原并收力。
另一侧也用同样的方法按摩。
左右各进行5次。
将双手的拇指分别放于两侧的穴位上，按照每秒钟按摩1次的频率揉捏5次。
坐在椅子上，将两个网球分别放于两侧的穴位上。
转动网球按摩穴位。

第一图书网, tushu007.com

<<特效穴位按摩手册>>

编辑推荐

《特效穴位按摩手册》编辑推荐：只要掌握10个最重要的万能穴位，即能有效缓解100种不适症状；按症状索引+3步指压法，方便读者对症按摩，效果显著；巧用网球、吹风机等小道具，使穴位按摩更简单有效。

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