

<<按摩治疗高血压>>

图书基本信息

书名：<<按摩治疗高血压>>

13位ISBN编号：9787538440348

10位ISBN编号：7538440348

出版时间：2009-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：良石，席翠平 主编

页数：88

字数：50000

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>

## <<按摩治疗高血压>>

### 前言

快捷的生活节奏和繁重的工作压力，让现代人的身体遭受着前所未有的挑战。但人们却往往无暇顾及自己的身体，以致酿成大病。

只有在各种疾病纷纷袭来时，人们才为失去的健康追悔莫及。

与其花费巨额费用购买昂贵的药品，还不如在每一个平常的日子里对身体多加关爱。

中医按摩就是这样一种适合日常保健的防病治病方法。

它无创伤、无痛苦、无副作用，是一种自然的养生祛病方法。

对于喜欢便利的现代人来说，按摩是一种简单、直观、便于操作的治疗手段，不受时间、地点和条件的限制，而且不会占用太多的时间，十分实用。

为了帮助人们更好地预防和治疗疾病，我们特意编写了这套丛书，帮助人们用简单的按摩来维护身体的健康。

可以说，这是一套实用的家庭治疗手册，你足不出户就能够自己动手治疗疾病。

## <<按摩治疗高血压>>

### 内容概要

高血压是令现代人备受困扰的一种疾病。

随着生活方式和饮食习惯的改变，高血压便成了现代人的常见病。

因此，不管是高血压患者还是没有患上高血压的人都会对自己的血压状况十分敏感，心情也会随血压的升降而起伏不定。

其实，只要掌握一定的按摩方法并配合相应的饮食和药物治疗，战胜高血压并不困难。

本书全面介绍了中医按摩治疗高血压的方法，囊括了手部、足部、头部、耳部以及全身按摩降血压的方法，能够帮助现代人更好地运用按摩手法来辅助治疗高血压。

书中详尽地说明了穴位及反射区的选择方法和相应的按摩方法，并且对每一个穴位、每一个反射区及每一种按摩方法都配有相应的图片，图文并茂，方便实用。

## <<按摩治疗高血压>>

### 作者简介

马惠芳博士，女，北京中医药大学针灸学院副教授，硕士生导师，毕业于北京中医药大学基础医学院

。主要从事中医针灸临床及教学20余年，教学及临床经验丰富。

曾发表论文20余篇，主编教材及专业书籍多部，参加编写专业及科普书篇30多部。

曾先后赴意大利、新加坡等国家讲学，积累

## <<按摩治疗高血压>>

### 书籍目录

- 一、巧用按摩降血压 1.按摩治疗高血压的原理 2.按摩治疗高血压的优点 3.按摩治疗高血压的常用手法
- 二、手部按摩治疗高血压 1.手部降血压的按摩选穴 2.手部按摩穴位降血压的操作方法 3.手部降血压的按摩反射区选择 4.手部按摩反射区降血压的操作方法
- 三、足部按摩治疗高血压 1.足部降血压的按摩选穴 2.足部按摩穴位降血压的操作方法 3.足部降血的按摩反射区选择 4.足部按摩反射区降血压的操作方法
- 四、头部按摩治疗高血压 1.头部降血压的按摩选穴 2.头部按摩穴位降血压的操作方法 3.头部降血压的按摩反射区选择 4.头部按摩反射区降血压的操作方法
- 五、耳部按摩治疗高血压 1.耳部降血压的按摩选穴 2.耳部按摩穴位降血压的操作方法
- 六、全身按摩治疗高血压 1.全身降血压的按摩选穴 2.全身按摩穴位降血压的操作方法

## <<按摩治疗高血压>>

### 编辑推荐

中医按摩是一种适合日常保健的防病治病方法他无创伤、无痛苦、无副作用，是一种自然的养生祛病方法，对于喜欢便利的现代人来说，按摩是一种简单、直观、便于操作的治疗手段，不受时间、地点和条件的限制，而且不会占用太多的时间，十分实用。

中医按摩是一种适合日常保健的防病治病方法。  
他无创伤、无痛苦、无副作用，是一种自然的养生祛病方法。  
对于喜欢便利的现代人来说，按摩是一种简单、直观、便于操作的治疗手段，不受时间、地点和条件的限制，而且不会占用太多的时间，十分实用。

<<按摩治疗高血压>>

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>