

<<家庭保健按摩分步图解>>

图书基本信息

书名：<<家庭保健按摩分步图解>>

13位ISBN编号：9787542742544

10位ISBN编号：754274254X

出版时间：2009-3

出版时间：上海科普

作者：《图说生活·健康指南系列》编委会 编

页数：255

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>

<<家庭保健按摩分步图解>>

内容概要

岁月像是一道风景线，日起叩响黎明破晓，日落点亮万家灯火，删繁就简地勾勒出漫漫人生之路的简单、纷杂。

人们在捡拾经验阅历之时，不要遗落了健康，且行且珍惜的不光只是阳光雨露，更要将身体捧在掌心中心呵护，与健康同行，是每个人生命旅途中不可忽视的重要环节。

站在人生的路口眺望，健康指南为而立之年掌舵、为垂暮之年掌灯。

<<家庭保健按摩分步图解>>

作者简介

薛卫国，推拿专业硕士，北京中医药大学推拿教研室副教授，副主任医师。先后在山西省中医药研究院、成都中医药大学、北京中医药大学从事按摩推拿临床、教学工作。在推拿专业期刊上发表学术论文20篇，多次参与编写专业书籍，完成校级科研课题5项，多次参加全国专业学术会议。其按摩推拿强调“脊柱调整”与“软组织松解”，对各种颈肩腰腿痛、神经、消化系统疾病及亚健康状态颇有疗效。

<<家庭保健按摩分步图解>>

书籍目录

007 绪论008 按摩常识一点通008 疏通人体经络008 什么导致经络不畅008 五脏六腑与经络009 穴位 - 健康的密匙009 穴位分类009 怎样找准穴位010 穴位按摩原则010 按摩的适应症011 不宜按摩的情况011 按摩前要准备什么012 按摩有先后顺序吗012 阴阳经脉的含意013 阴阳经脉的配对013 脊椎推拿治百病013 夹脊穴的针对病症014 脊椎数序的窍门015 按摩常用手法图解017 按摩手法的基本要求第一章 舒筋活血025 颈肩腰腿损伤按摩026 项背部劳损029 落枕031 颈椎病034 肩部肌肉劳损035 肩周炎037 肩部急性扭伤038 踝关节扭伤039 背痛040 腰部劳损042 急性腰扭伤043 腰椎间盘突出症045 坐骨神经痛047 膝关节骨性关节炎048 类风湿性关节炎050 风湿性关节炎053 小腿抽筋第二章 顺气血、通经络055 内外妇男杂症对症按摩056 感冒059 咳嗽060 喉咙痛061 慢性支气管炎064 支气管哮喘066 头痛070 眩晕072 失眠074 神经衰弱077 糖尿病078 高血压082 低血压083 恶心呕吐084 高脂血症085 痛风086 胃脘痛087 食欲不振089 呃逆091 消化不良092 细菌性痢疾094 腹泻097 慢性肠炎098 便秘101 痔疮103 胆结石症104 近视105 眼睛疲劳106 耳鸣108 耳痛(外耳炎、中耳炎)110 急慢性咽炎112 鼻炎114 流鼻血115 贫血116 鼻塞117 月经不调120 虚冷症121 盆腔炎122 痛经126 闭经128 不孕症129 乳痛131 更年期综合征132 阳痿134 早泄136 前列腺炎138 脱肛第三章 减压放松远离亚健康139 日常保健按摩140 日常减压放松142 浴缸里的放松按摩144 足部按摩放松146 足部反射区图解第四章 延缓衰老151 养颜塑身按摩152 美容按摩基础154 每日活肤简易按摩156 美化面色按摩157 祛皱按摩159 祛除面部水肿160 祛斑简易按摩164 美目简易按摩166 颈肩部塑形按摩167 胸部塑形按摩168 腹部塑形按摩169 背部塑形按摩170 腰部塑形按摩171 臀部塑形按摩172 腿部塑形按摩173 足部塑形按摩174 腿脚水肿按摩176 臂部塑形按摩176 手部塑形按摩177 美发简易按摩178 美肤淋浴按摩180 附录180 十二经络穴位图解237 奇经八脉穴位图解248 常用穴位详解笔画索引

<<家庭保健按摩分步图解>>

章节摘录

插图：

<<家庭保健按摩分步图解>>

编辑推荐

《家庭保健按摩分步图解》包含500幅按摩操作图，110种祛病按摩法，借助传统中医经络理论，让您轻松为自己和家人缓解病痛。

<<家庭保健按摩分步图解>>

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>