

<<图解特效经络按摩>>

图书基本信息

书名：<<图解特效经络按摩>>

13位ISBN编号：9787548404743

10位ISBN编号：7548404743

出版时间：2011-3

出版时间：哈尔滨出版社

作者：孟羽贤 编

页数：319

字数：200000

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>

<<图解特效经络按摩>>

内容概要

孟羽贤编著的《图解特效经络按摩》借助清晰准确的经络图，以通俗易懂的语言，深入浅出地介绍了治疗与预防各种常见病的按摩方法，更与现代生活相结合，增添了具有美容活肤、丰胸减肥、排毒养生等功效的特色按摩疗法。

<<图解特效经络按摩>>

书籍目录

第一章 按摩的基本知识

一、了解按摩

舒经通络，解痉止痛

复位关节，理筋整复

剥离粘连，疏通狭窄

调节神经系统和内脏器官的功能

增强机体抗病能力

加强血液、淋巴循环

二、按摩的起源和疗法

起源

疗法

三、按摩应遵循哪原则

治病求本

扶正祛邪

调整阴阳

因时、因地、因人制宜

四、按摩的10个功效

提高人体抗病能力

调整内脏功能紊乱

缓解心理疲劳

缓解或消除肌肉疲劳

解除肌肉痉挛

松解粘连

使淤血和肿胀消散

改善血液循环

减肥和美容

使人心情愉悦

五、按摩时常用哪介质

粉剂

油剂

酒剂

水剂

.....

第二章 按摩常用穴位入门

第三章 常用按摩手法

第四章 头耳保健按摩

第五章 手足保健按摩

第六章 家庭常见疾病按摩

<<图解特效经络按摩>>

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>