

<<祛病健身自我按摩法>>

图书基本信息

书名：<<祛病健身自我按摩法>>

13位ISBN编号：9787800207075

10位ISBN编号：7800207072

出版时间：1997-02

出版时间：人民军医出版社

作者：陈鸿国

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>

<<祛病健身自我按摩法>>

内容概要

内容提要

自我按摩简便安全、易于掌握，可收到有病治病、无病健身的效果。

本书较系统地介绍了自

我按摩的基础知识；经络与穴位；自我按摩的常用手法；常见病症的经穴自我按摩、耳部自我按摩、手掌自我按摩、足部自我按摩及其它疗法；并附有插图170多幅。

内容丰富，叙述简明，图

文互参，易学易懂，是一本颇有实用价值的参考书。

<<祛病健身自我按摩法>>

书籍目录

目录

第一章 自我按摩概述

- 一、自我按摩的由来
- 二、自我按摩的功效
- 三、自我按摩防病治病特点
- 四、自我按摩的适应证
- 五、自我按摩的禁忌证
- 六、自我按摩的要求与注意事项

第二章 经络与腧穴

- 一、经络与腧穴的功能
- 二、十二经脉
- 三、奇经八脉
- 四、取穴方法
- 五、常用腧穴
- 六、阿是穴与阳性物
- 七、耳穴
- 八、手穴
- 九、足穴

第三章 常用手法

- 一、按法
- 二、揉法
- 三、摩法
- 四、推法
- 五、点法
- 六、叩击法
- 七、抹法
- 八、拿法
- 九、捻法
- 十、拨法
- 十一、擦法
- 十二、拍法
- 十三、搓法
- 十四、捏脊法

第四章 常见病症治疗

- 一、感冒
- 二、咳嗽
- 三、头痛
- 四、不寐
- 五、眩晕
- 六、呃逆
- 七、哮证
- 八、喘证
- 九、肺癆
- 十、郁证
- 十一、呕吐

<<祛病健身自我按摩法>>

- 十二、黄疸
- 十三、消渴
- 十四、胸痛
- 十五、胁痛
- 十六、胃脘痛
- 十七、便秘
- 十八、泄泻
- 十九、痢疾
- 二十、癃闭
- 二十一、腰痛
- 二十二、冠心病
- 二十三、高血压病
- 二十四、肥胖症
- 二十五、慢性胆囊炎
- 二十六、颈椎病
- 二十七、落枕
- 二十八、肩部疼痛疾病
- 二十九、肱骨外上髁炎
- 三十、桡骨茎突部狭窄性腱鞘炎
- 三十一、弹响指
- 三十二、指关节扭挫伤
- 三十三、腓肠肌痉挛
- 三十四、足跟痛
- 三十五、颞下颌关节紊乱综合征
- 三十六、前庭综合征
- 三十七、近视
- 三十八、慢性鼻炎
- 三十九、牙痛
- 四十、慢性喉炎

<<祛病健身自我按摩法>>

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>