

<<按摩与健康>>

图书基本信息

书名：<<按摩与健康>>

13位ISBN编号：9787805179520

10位ISBN编号：7805179522

出版时间：2005-10

出版时间：西泠印社

作者：张建平 主编

页数：204

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>

<<按摩与健康>>

内容概要

保健按摩又称推拿，是根据中国古代传统按摩手法，结合现代科学技术，从健康角度出发，通过对身体局部刺激，通过穴位、经络或神经系统的传导，直接或间接地刺激肌肉、骨骼、关节、韧带、神经、血管，产生局部或全身性的反应。

现在有的人自学保健按摩知识，进行自我保健，有的人到按摩院进行保健，还有邀请按摩师前往住宅或宾馆进行按摩。

相信今后随着人们精神生活与物质生活的日益丰富，享受保健按摩的人会越来越多，保健按摩一定能满足人们的健康需求。

本书在中医经络理论的指导下，参阅现代医学和体育知识，重点介绍了点穴按摩的基础知识和足部按摩的方法，养生保健的自我按摩和家庭按摩，列出了几十种常见病的自我保健按摩和治疗按摩的方法。

文字通俗易懂、一学就会，配图简洁明了，方法简单，不受场地、时间限制、不用花钱，且没有任何副作用和危险，就能达到自我急救、防病、治病、自我保健和健身的目的。

<<按摩与健康>>

书籍目录

前言第一章 保健按摩概论 保健按摩与健康 保健按摩的作用 五脏六腑与十四经脉 穴位的分类 穴位的测量方法 按摩常用穴位 保健按摩手法 按摩用品的使用方法和功效 按摩的注意事项 按摩的适应证 按摩的禁忌证 按摩辅助疗法——点穴第二章 足部按摩 足部按摩的作用原理 足部反射区的分布规律 足部反射区定位原则 足部按摩的注意事项 足部按摩的顺序 足部按摩常用手法 左足底反射区及按摩方法 右足底反射区及按摩方法 足内侧反射区及按摩方法 足外侧反射区及按摩方法 足背反射区及按摩方法 足部自我保健按摩 足部治疗按摩选区原则 几种常见病症的足部按摩第三章 养生保健自我按摩 头面部自我按摩16法 躯干部自我按摩15法 上肢自我按摩12法 下肢自我按摩12法第四章 家庭保健按摩 头面部保健按摩 胸部保健按摩 腹部保健按摩 背部保健按摩 腰部保健按摩 上肢保健按摩 上肢保健按摩第五章 常见病症的自我按摩.....第六章 常见病症的按摩治疗参考书目

<<按摩与健康>>

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>