

<<人体经络速效按摩完全图解>>

图书基本信息

书名：<<人体经络速效按摩完全图解>>

13位ISBN编号：9787111326854

10位ISBN编号：7111326857

出版时间：2010-12

出版时间：机械工业

作者：王现法

页数：219

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>

<<人体经络速效按摩完全图解>>

前言

随着社会进步、经济发展和物质生活水平的提高，人们的保健意识也逐渐增强了，越来越多的人开始关注健康问题，不断地寻求安全、有效的强身健体方法。

其实，这个良方就在每个人身上，那就是经络和穴位。

人体除了脏腑外，还有许多经络。

每一经络又各与内在脏腑相联系，人体通过这些经络把内外各个组织器官联系起来，并构成一个整体。

穴位是遍布于人体周身的重要节点，多为神经末梢密集或较粗的神经纤维经过的地方，是针灸、推拿、气功等疗法的实施部位。

说到经络和穴位很多朋友会觉得深奥和繁乱，我们可以看到穴位在经络图上如繁星般密密麻麻地排列着，所以想要准确找到各条经络和各个穴位是很难的。

本书为读者精心编排了通俗的穴位讲解和一步到位的取穴技巧，分为四个部分：挑战你的健康管理能力；按得对，活得好；这些特效穴位你不可不知；动动手指，改善恼人症状。

在第一部分——挑战你的健康管理能力中，我们为读者编排了现代人最实用的穴位按摩、速效按摩的神奇功效和学会自我按摩的几大好处三个章节，帮助你提高自己的健康管理能力；在第二部分——按得对，活得好中，我们为读者编排了什么是穴位按摩与反射区、如何轻松找准穴位、穴位按摩常见手法、生活中的按摩小器具和按摩注意事项，帮助你迅速掌握基本的穴位和按摩知识；在第三部分——这些特效穴位你不可不知中，我们为读者讲解了风池穴、鱼际穴、足三里穴、攒竹穴、三阴交穴、中渚穴、长强穴、委中穴、迎香穴、内庭穴、涌泉穴、百会穴、内关穴、关元穴和天宗穴几个特殊穴位，便于读者掌握相关穴位常识。

<<人体经络速效按摩完全图解>>

内容概要

本书精心选取了经络中的上百个穴位，并介绍了每个穴位的功效和按摩手法，几乎涵盖了所有常见疾病的穴位按摩疗法。

对于每个穴位，书中还专门配有图例，以展现精确的取穴方法，可以让读者在几秒钟内准确找到穴位。

本书图文并茂、实用易懂，相信每位读者都可一看就懂、一学就会。

它不失为一本好学、易懂、经济、有效的家庭中医养生指导性读物和按摩医师、中医技师适用的参考书。

<<人体经络速效按摩完全图解>>

书籍目录

前言PRAT 1 挑战你的健康管理能力 现代人最实用的穴位按摩 速效按摩的神奇功效 学会自我按摩的几大好处PRAT 2 按得对,活得好 什么是穴位按摩与反射区 如何轻松找准穴位 穴位按摩常见手法 生活中的按摩小器具 按摩注意事项PRAT 3 这些特效穴位你不可不知 风池穴 鱼际穴 足三里穴 攒竹穴 三阴交穴 中渚穴 长强穴 委中穴 迎香穴 内庭穴 涌泉穴 百会穴 内关穴PRAT 4 动动手指,改善恼人症状

<<人体经络速效按摩完全图解>>

编辑推荐

《人体经络速效按摩完全图解》为读者精心编排了通俗的穴位讲解和一步到位的取穴技巧，分为四个部分：挑战你的健康管理能力；按得对，活得好；这些特效穴位你不可不知；动动手指，改善恼人症状。

《人体经络速效按摩完全图解》内容丰富、讲解全面、方法实用，并配以注明力度、次数和时间的按摩手法图，操作简便，让您无需熟悉人体构造，就能轻松保健！

<<人体经络速效按摩完全图解>>

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>