

<<全身按摩图解>>

图书基本信息

书名：<<全身按摩图解>>

13位ISBN编号：9787121113895

10位ISBN编号：7121113899

出版时间：2010-8

出版时间：电子工业出版社

作者：彭增福 主编；汉竹 编著

页数：189

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>

<<全身按摩图解>>

前言

五千年前，我们的祖先就曾经用按摩的方法防病治病。如今，随着生活水平的提高和生活节奏的加快，人们的自我保健意识也逐渐增强，简单、有效的按摩方法越来越受到人们的青睐。

按摩也逐渐成为国内外十分流行的防病治病的保健方法。

人体的经络和穴位遍布全身，是气血流动的通路。

中医认为，气血运行不畅是造成疾病与疼痛的重要原因。

针对性地对经络和穴位进行按摩，可以加速血液流动，提高细胞净化能力，将新鲜无毒的血液传递给各个脏腑，从而缓解疼痛，达到祛病养生的目的。

本书选取了人体各个系统常见的近百种病症，用通俗易懂的文字和数百幅穴位骨骼定位图和真人演示图，将各种病症的按摩步骤清晰地呈现给读者，是一本全身按摩的完整指南。

读者在使用本书时，不仅能够解决自己和家人身体的不适，还能在自我按摩与互相按摩的同时，获得更多的精神享受，拥有健康人生。

<<全身按摩图解>>

内容概要

经常喝酒应酬，稍不注意就会得上脂肪肝，按摩后背的肝俞穴、脾俞穴，可疏通肝脏气血，促进肝细胞脂肪的转化与排泄，帮你摆脱脂肪肝的困扰。

工作压力大，经常感到疲劳，按摩百会穴、太阳穴，能舒缓头部紧张的神经；按摩足三里穴、涌泉穴，还能改善劳动强度过大而引起的腿部疲劳。

在这本书里，你还能找到更多的保健养生的方法！

<<全身按摩图解>>

作者简介

彭增福，师承“靳三针疗法”创始人靳瑞教授。

拥有20余年的海内外中医实践经验。

曾任广州中医药大学及中国中医科学院针灸研究所副教授，针灸基础理论研究室学科带头人。

出版了《靳三针疗法》等临床学术专著，发表相关学术论文20余篇。

现任职于香港浸会大学中医药学院。

<<全身按摩图解>>

书籍目录

第一章 全身按摩，百病不生 揭开按摩养生密码 经络乃随身御医 经络养生学问多 穴位是人体治病点 人体简单取穴法 手把手教你学按摩 一试就灵的增效方法 按摩中的注意事项 按摩力度有学问第二章 常见疾病按摩 发热 头痛 牙痛 耳鸣 落枕 呃逆 恶心、呕吐 胸闷 贫血 脱发第三章 中老年慢性疾病按摩第四章 骨关节疾病按摩第五章 消化系统疾病按摩第六章 呼吸系统疾病按摩第七章 皮肤疾病按摩第八章 神经系统疾病按摩第九章 生殖泌尿系统疾病按摩第十章 日常保健养生按摩附录

<<全身按摩图解>>

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>