

<<全身按摩一学就会>>

图书基本信息

书名：<<全身按摩一学就会>>

13位ISBN编号：9787122098863

10位ISBN编号：7122098869

出版时间：2011-5

出版时间：化学工业

作者：付国兵 编

页数：123

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>

<<全身按摩一学就会>>

内容概要

按摩是非常常用的一种治疗方法，通过按摩身体的部位，疏通经络和气血，可使百脉得以滋养，使身体自然产生抗病能力，还会刺激人体的副交感神经系统，使人心情宁静，减少焦虑和紧张的情绪。

《全身按摩一学就会》通过立竿见影解决疼痛，常见不适速效按摩法，慢性病坚持按摩可以收奇效等部分的论述，详细讲解了5种常用养生法，17种常见疼痛，24种常见症状以及21种慢性疾病的按摩方法。

。

《全身按摩一学就会》由付国兵编著。

<<全身按摩一学就会>>

作者简介

付国兵教授，硕士生导师。

中华中医药学会推拿分会副主委。

中华中医药学会疼痛分会常务委员。

北京市按摩学会秘书长。

北京中医药学会推拿分会副主任委员。

北京中医药大学东方医院传统医学诊疗中心主任、按摩理疗科主任。

1983年毕业于北京中医药大学，二十多年来一直从事医疗、教学、科研工作。

曾著有多本著作及发表多篇学术论文，擅长治疗颈椎病、肩周炎，腰椎间盘突出、腰椎骨质增生及内妇科疾病。

著有多本著作及发表多篇学术论文。

<<全身按摩一学就会>>

书籍目录

第一章 字几手就能善待自己和家人

一学就会的六大养生穴位按摩法

神阙穴——人体的“长寿大穴”

关元穴——人身之关要、真元之所存

合谷穴——全身镇痛镇静的要穴

肾俞穴——使肾气得以保护与调补

涌泉穴——若要老人安，涌泉常温暖

足三里穴——全身强壮要穴

清晨梳头，晚上按脚，睡前摩腹

从头到脚温和按摩提升免疫力

改善体质的每日按摩法

缓解疲劳经常按摩头颈肩

按摩的注意事项

第二章 立竿见影解决疼痛

头痛

方法一：紧张性头痛合谷配太冲

方法二：紧张性头痛按揉印堂穴、太阳穴、百会穴

方法三：按摩头维、风池和大敦赶跑偏头痛

方法四：外感头痛，推、抹头部，按肺俞、风门，拿肩井23

牙痛

方法一：天冲穴，应对“牙疼疼起来真要命”

方法二：面口合谷收

方法三：咽津、推颊、冰搓

.....

第三章 常见不适速效按摩法

第四章 慢性病，坚持按摩可以收奇效

<<全身按摩一学就会>>

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>