

<<家有按摩师系列>>

图书基本信息

书名：<<家有按摩师系列>>

13位ISBN编号：9787122109040

10位ISBN编号：7122109046

出版时间：2012-1

出版时间：化学工业

作者：李博

页数：126

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>

## <<家有按摩师系列>>

### 内容概要

作为人体的重力线，颈、肩、腰、腿承担着支撑体重和协调身体各部位动作的重要功能。当人们不注意自己的姿势，或者是长期保持一种姿势，或者活动不当时，都会损伤颈、肩、腰、腿的相应肌肉和骨骼，造成这些部位疼痛或者不适。按摩，就是通过手法的物理作用，缓解肌肉的痉挛，再进行定程度的关节复位，使关节肌肉回归到正常的生理位置，以解决疼痛问题。

《颈肩腰腿按摩一学就会》按照颈部、肩部、腰部和腿部的顺序，详细介绍了这些部位的重点穴位，以及相关疾病的按摩方法，特别标明了穴位的简单取法，图文并茂，简单实用，为现代人经常发生的颈肩腰腿痛问题提供了套行之有效的养生保健方法。

<<家有按摩师系列>>

作者简介

李博，北京中医药大学硕士研究生。

谷世喆，中国针灸学会砭石与刮痧专业委员会、会副主任委员、中国针灸学会理事、中国针灸学会经络专业委员会委员、北京中医药大学针灸学院教授，主任医师博士生导师

<<家有按摩师系列>>

书籍目录

第一章 颈部护不好，周身都是病

颈部疼痛是多种疾病的信号

疏通膀胱经和督脉

理顺重力线，让颈部得到解脱

按揉2个重要穴位：风池穴、肩井穴

快速消除颈部疲劳和不适感

危险!千万不能自己做的颈部按摩手法

颈部按摩常用穴位

翳风穴

颈百劳穴

大椎穴

天柱穴

哑门穴

风府穴

颈部常见疾病的按摩

头晕耳鸣

吞咽困难

视力下降

颈性血压高

落枕

颈椎病

颈部肌筋膜炎

颈部扭挫伤

第二章 肩部是压力敏感器

肩部疼痛是多种疾病的信号

疏通肩部经络

治疗一个穴位就等于治疗一条肌肉

肩膀的保健师：肩髃穴、肩髃穴、肩贞穴

快速消除肩部疲劳和不适感

危险!千万不能自己做的按摩手法

肩部按摩常用穴位

天髃穴

臑俞穴

秉风穴

天宗穴

大杼穴

肩中俞穴

风门穴

陶道穴

天府穴

肩部常见疾病的按摩

肩周炎

肩关节扭伤

肩部韧带损伤

肩峰下滑囊炎

<<家有按摩师系列>>

第三章 腰部健康决定生殖系统功能

腰部强健可以提升生殖系统和运动能力

疏通腰部经络

腰背委中求

按揉2个重要的穴位：肾俞穴和命门穴

快速消除腰部疲劳和不适感

危险!千万不能自己做的按摩手法

腰部按摩常用穴位

腰眼穴

气海俞穴，

关元俞穴

大肠俞穴

小肠俞穴

膀胱俞穴

盲门穴

志室穴

胞育穴

夹脊穴

腰俞穴

悬枢穴

腰阳关穴

脊中穴

下极俞穴

.....

第四章 腿痛与容易歪斜的骨盆

附录A热敷冷敷的治疗作用

附录B自制热敷药材包

附录C按摩前的准备工作

附录D按摩的禁忌证

附录E按摩的注意事项

<<家有按摩师系列>>

编辑推荐

快速解决脊柱疼痛问题、图文详解关键穴位、常见疾病按摩法、教您自治热敷药材包！

<<家有按摩师系列>>

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>