

<<一看就懂的按摩书>>

图书基本信息

书名：<<一看就懂的按摩书>>

13位ISBN编号：9787122132710

10位ISBN编号：7122132714

出版时间：2012-5

出版时间：化学工业出版社

作者：王昊 编

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>

## <<一看就懂的按摩书>>

### 前言

随着人们生活水平的逐渐提高，人们对生活质量、自我保健的要求也越来越高，但是有相当一部分人的健康状况越来越不容乐观。

于是，按摩疗法作为一种有效的治病强身方法受到越来越多的按摩是祖国医学的宝贵遗产，因其简便易行、疗效可靠，深受人民群众的欢迎。

该治疗方法是以中医的脏腑、经络学说理论为基础，结合西医的解剖学知识和病理诊断，用手法作用于人体体表的特定部位以调节机体生理、病理状况，达到理疗目的的方法，从性质上来说，它是正是从这样的认识出发，我们在收集了大量全身按摩资讯后，精心整理编撰了这本《一看就懂的按摩书——居家极简按摩疗法实用手册》。

本书一共分9章，第1章除了探讨全身按摩的源流外，还介绍了全身按摩的治病特色、作用原理及注意事项，让读者对全身按摩有一个大致的认识；第2章介绍了全身按摩的15种基本手法，以便读者更快速地掌握按摩手法；第3章主要讲解了全身的常用经穴，让读者了解十二经脉与奇经八脉上的穴位与功效；第4章到第9章系统介绍了内科、外科、妇科、男科、五官科、儿科等常见的50多种疾病的按摩治疗方法。

该书最大的特色是以浅显易懂的文字、生动形象的图片向读者展示了针对某一疾病的实际按摩操作过程，其实用性较强，适应范围也较广。

另外，本书中所特有的“Why，你知道吗？”

“小版块” 编者 2012年元月

## <<一看就懂的按摩书>>

### 内容概要

本书图文并茂介绍了按摩的15种基本手法，对全身常见穴位进行了说明，重点介绍了内科、外科、妇科、男科、五官科、儿科等50余种常见疾病的按摩治疗方法，书稿以浅显易懂的文字，生动的图片向读者展示了疾病的实际按摩过程，实用性较强。

本书附真人操作指导光盘和超大人体穴位图。

## <<一看就懂的按摩书>>

### 书籍目录

#### 1 初识按摩

按摩简史小记

按摩治病四大独特魅力

揭开按摩能治百病的理论面纱

按摩禁忌证大盘点

#### 2 按摩最常用的15种手法

0010 按法

0020 推法

0030 摩法

0040 揉法

0050 擦法

0060 搓法

0000 掐法

0080 拍法

0090 捻法

0100 点法

0110 拿法

0120 捏法

0130 法

0140 击法

0150 摇法

#### 3 十二经脉及任督二脉上常用的按摩穴位

0010 任脉

0020 督脉

0030 足太阳膀胱经

0040 足厥阴肝经

0050 足少阳胆经

0060 足太阴脾经

0000 足阳明胃经

0080 足少阴肾经

0090 手太阴肺经

0100 手阳明大肠经

0110 手少阳三焦经

0120 手太阳小肠经

0130 手少阴心经

0140 手厥阴心包经

#### 4 按摩治疗内科病

0010 头痛

0020 失眠

0030 心悸

0040 腹泻

0050 感冒

0060 眩晕

0000 咳嗽

0080 哮喘

<<一看就懂的按摩书>>

- 0090 呕吐
- 0100 呃逆
- 0110 胃痛
- 0120 便秘
- 0130 面瘫
- 0140 神经衰弱
- 0150 三叉神经痛
- 0160 高血压病
- 0100 低血压
- 0180 脱肛

5 按摩治疗外科病

- 0010 落枕
- 0020 肩周炎
- 0030 颈椎病
- 0040 慢性腰肌劳损
- 0050 腰椎间盘突出
- 0060 肩关节扭挫伤
- 0000 腕关节扭伤
- 0080 踝关节扭伤
- 0090 网球肘
- 0100 坐骨神经痛
- 0110 痔
- 0120 小腿抽筋
- 0130 半身不遂

6 按摩治疗妇科常见病

- 0010 痛经
- 0020 闭经
- 0030 月经失调
- 0040 盆腔炎
- 0050 不孕症
- 0060 更年期综合征

7 按摩治疗男科常见病

- 0010 早泄
- 0020 阳痿
- 0030 前列腺炎

8 按摩治疗五官科常见病

- 0010 牙痛
- 0020 耳鸣
- 0030 近视
- 0040 鼻炎
- 0050 流鼻血
- 0060 慢性支气管炎

9 按摩治疗儿科病

- 0010 小儿夜啼
- 0020 小儿腹泻
- 0030 小儿便秘
- 0040 发热

<<一看就懂的按摩书>>

0050 小儿惊风

0060 小儿遗尿

0070 小儿哮喘

<<一看就懂的按摩书>>

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>