

<<按摩治百病>>

图书基本信息

书名：<<按摩治百病>>

13位ISBN编号：9787122141804

10位ISBN编号：7122141802

出版时间：2012-9

出版时间：化学工业出版社

作者：薛永阁 编

页数：314

字数：377000

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>

<<按摩治百病>>

内容概要

本书介绍了按摩养生理论及日常保健按摩疗法，并针对百余种常见病及生活中常见的急性突发性疾病传授了行之有效的按摩方法。

力求呈现给读者最为简单易学、实用有效的按摩知识和按摩保健治疗手法。

本书融知识性、实用性为一体，便于读者快速选择与学习自己所需的按摩治疗方法，适用于各个文化阶层的广大读者，特别是中老年读者阅读和学习。

<<按摩治百病>>

书籍目录

第一章 初识按摩

按摩的起源与发展

按摩的原理与功效

按摩的种类与方式

按摩的适应证

按摩的禁忌证

按摩中的几个心理问题

按摩设备的使用

按摩环境的选择

按摩时间的把握

环境温度的掌控

按摩需知的几个技巧

按摩手法力度的掌握

人体取穴原则

全身的按摩顺序

经络按摩方向的注意事项

第二章 按摩穴位

人体经络分布

人体穴位详解

按摩取穴与配穴的方法

循经感传

第三章 按摩常用手法要领

按法

摩法

推法

拿法

揉法

捏法

振法

拍法

压法

搓法

叩法

法

扫散法

拨法

运法

摇法

擦法

掐法

点法

抖法

啄法

提法

梳法

<<按摩治百病>>

捋法
弹筋法
拨筋法
理筋法
第四章 人体部位养生按摩
头部
眼部
鼻部
牙
舌
面部
喉部
耳部
颈椎
肩部
腋窝
胸部
腹部
腰部
背部
上肢
下肢
手部
足部
肘部
踝部
髌部
脊椎
第五章 常见保健按摩疗法
防衰益脑
益肾固本
增智聪脑
强心益气
强脾健胃
祛除黄褐斑
抚平皱纹
防脱发
唇肌保健
舒缓肌肤疲劳
预防便秘
预防近视
恢复精力
运动后保健
更年期保健
睡前保健
第六章 常见百病按摩疗法
头痛

<<按摩治百病>>

感冒
高血压病
神经衰弱
便秘
痔
近视
远视
牙痛
耳鸣
咽喉肿痛
高血脂
咳嗽
糖尿病
冠心病
咽炎
鼻炎
颈椎病
颈疲劳疼痛
膝酸腿软
胃痛
胃腕病
胃下垂
半身不遂
腰肌劳损
腰椎间盘突出
腰腿痛
闪腰岔气
腰臀部劳损
腰痛不能举
落枕
头颈强痛
肩背软组织劳损
肩周炎
肩疲劳疼痛
肩痛不能举
脊骨强痛
腿部水肿
腿痛
下肢静脉曲张
下肢麻痹
行步难移
两臂难举
两臂顽麻
上肢痿痹
失眠
嗜睡
眼痛

<<按摩治百病>>

迎风流泪
目翳
夜盲
青光眼
失明
耳聋
鼻塞
喉痹心烦
低血压
面瘫
中风不语
中风流涎
发热出汗
发热无汗
哮喘
咯血
脏躁症
疝气
呃逆
呕吐
慢性腹泻
腹胀
疟疾
脱肛
小便赤涩
小便不利
小便不通
小便频数
遗尿
肝硬化
腰痛
手背痛麻
五指不能屈伸
跟腱扭伤
肩关节损伤
肘关节扭伤
网球肘
腱鞘囊肿
腕关节痛
弹响指
膝关节痛
退行性膝关节炎
胫骨结节骨骺炎
半月板嵌顿性损伤
踝关节扭伤
肌肉粘连
皮肤瘙痒

<<按摩治百病>>

牛皮癣

扁平疣

头屑过多

冻疮

斑秃

第七章 急救按摩疗法

心绞痛

血压骤升

昏厥

中暑

眩晕

受惊

心悸不安

癫狂

中风昏迷

暴泻

鼻出血

暴暗不能言

腿抽筋

脚抽筋

手指痉挛

急性肌肉拉伤

附录 人体穴位位置

<<按摩治百病>>

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>