

<<自我健体式>>

图书基本信息

书名：<<自我健体式>>

13位ISBN编号：9787212027223

10位ISBN编号：7212027227

出版时间：2006-12

出版时间：安徽人民出版社

作者：李南生

页数：111

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>

## <<自我健体式>>

### 内容概要

本书倡导一种堪称潮流趋势的绿色自然、充满亲情、随时随地、不用花钱的健体的方式。编者为广大上班族、白领人士精心设计了一整套从早起到晚睡一天之内包括起床后、行走时、等待时、在车上和电梯间、办公桌前、休息间、运动前后、看电视时、洗浴时、睡觉前等十个不同生活和工作场景的自我保健按摩方法。

随着职场压力越来越大，各种职业病、慢性病发病率越来越高，发病年龄越来越小。自我保健按摩的对症疗法，可以让你随时随地通过DIY式的推拿按摩来舒缓精神压力和有效预防某些慢性病的发生。

## <<自我健体式>>

### 作者简介

李南生，中华中医药学会推拿按摩会员、国家职业技能鉴定按摩师考评员、国家职业资格最高级别按摩师、中国女子曲棍球队广州训练按摩队医、第十三届亚运会中国软式网球队队医。  
该主编为上海体育学院研究生，现任广州体育学院康复中心主任、广东省医学会运动医分会常务委员、广

## &lt;&lt;自我健体式&gt;&gt;

## 书籍目录

按摩是康复的力量 按摩概述 按摩对人体的作用 按摩的适应症范围 按摩的禁忌症  
 保健按摩的常用方法 按摩中突发情况的预防及处理措施 自我按摩常用手法 按摩手法要领  
 推法 拿法 叩法 拍法 擦法 梳法 按法 摩法 揉法 拨法 其他  
 常用的按摩方法 自我按摩常用穴位 取穴的方法 头面部常用穴位图 上肢正面穴位图  
 上肢背面穴位图 胸腹部穴位图 背部穴位图 下肢前外侧穴位图 下肢产内侧穴位图  
 下肢外侧面穴位图 随时随地的自我按摩方法 早上起床后的自我按摩方法 按摩能使肌肤得到舒  
 缓 伸懒腰 干浴面干梳头 揉面部 揉头部 叩后枕部 悬发刺骨 拍打手三阴三  
 阳 拍打足三阴三阳 揉擦胸骨 拿揉腹部 行走间的自我按摩方法 甩手 搓手 叩  
 指端 点劳宫穴 伸颈 动肩 等待时的自我按摩方法 按摩这些穴位可使脸部更苗条  
 揉第二掌骨 点拨列缺穴 点揉后溪穴 屈伸肩背 提会阴穴 叩齿弹舌吞津 车上或电  
 梯上的自我按摩方法 揉拿颈项部 拳揉眼周 压眼球 揉指甲根 叩打侧头 点按  
 中府穴 提收小腹 办公桌前的自我按摩方法 办公室的保健体操 后伸肩腰法 抱颈后伸  
 揉眼周压眼球 双手后伸点穴法 按中腕、章门穴 揉耳廓 鸣天鼓 十指叩头 休  
 息间的自我按摩方法 休息减轻疲劳感 抱揉神阙法 ..... 运动前后的自我按摩方法 看电视  
 时的自我按摩方法 洗浴时的自我按摩方法 睡前的自我按摩方法

<<自我健体式>>

章节摘录

插图

<<自我健体式>>

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>