

<<夫妻按摩保健图解>>

图书基本信息

书名：<<夫妻按摩保健图解>>

13位ISBN编号：9787229011338

10位ISBN编号：7229011337

出版时间：2009-9

出版时间：重庆

作者：郭长青 编

页数：223

字数：350000

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>

<<夫妻按摩保健图解>>

前言

经络畅通，百病不生长久以来，我们都把身体交给了健身房里笨重的健身器材，将脸交给了商场柜台上的昂贵化妆品，将被病痛困扰的身体托付于隐藏巨大副作用的药物。

但殊不知，经年不愈的老毛病会再次复发，看似年轻的皮肤却问题重重，健硕的身体也会突然在某一天拉响红色警报。

每个人的身体里都有灵丹妙药在每个人的体内，都拥有一个强大的自我调节系统，它就是隐藏在我们身体深处，摸不着、看不到、拥有无数穴位的经络，它具有“行血气、营阴阳、决死生、处百病”的重大作用。

经络将人体内部的各个脏腑器官联系成一个有机整体，保证全身的气血充盈，抗御病邪和保护机体，从而成为我们完善健康、对抗疾病的强有力武器。

身体一旦出现不适或者疾病，身体里的调节系统会自动发出相应的警报，提醒我们注意。

例如，无论孩子还是成人，如果手指指腹扁平或指尖细细的，都是气血不足的表现，这是人体中的经络有堵塞之处，使脏腑器官不能发挥正常的功效，从而造成气血运行不畅。

再比如我们在梳头时，前额发际处及两侧痛的，多为胃肠功能不好，因为此处是胃经循行的部位。

因此，经络畅通是保证我们身体健康的首要因素，经络不通，即使怎样的外部保健也只能治标不治本。

每天10分钟，你会有惊人的发现。

爱美的女性在每天洗脸时、临睡前或者办公的间隙轻轻按摩自己的脸部、身体10分钟，15天后，你就会发现一个皮肤白皙、容颜靓丽、充满活力的俏佳人。

对于男性来说，快快扔掉那些令你尴尬不堪的药物吧，只有通过打通身体里的经络才能真正实现你强腰膝、固肾益精的目的。

而打通经络，保证脏腑功能正常，才是老人通向长寿之路的捷径。

经过抚触按摩后，宝宝吃饭、睡觉更香了，大脑反应更快了，小病痛也不再找上身来了。

由此可见，按摩是适用于全家老少的简易保健法，动动手指、动动脚，其实健康就是这么简单。

<<夫妻按摩保健图解>>

内容概要

不用担心给爱侣按摩时找不到穴位、用不对手法、掌握不好力度，这些我们都可以用最详细的分步图一点点教给你。

最关键的是，你能用一双最温柔的手爱护你的伴侣，这才是幸福的真正通关密码。

<<夫妻按摩保健图解>>

作者简介

郭长青，北京中医药大学针灸学院教授，著名人体经穴专家。

<<夫妻按摩保健图解>>

书籍目录

Part 01 亲爱的，让我为你按摩吧 按摩的神奇魅力，给予夫妻新的活岁 按摩是手送给身体系统的礼物 夫妻按摩不可替代的优点 做好宜忌功课是按摩成功的前提 按摩的时间怎么掌握 按摩不可不知的用力窍门 按摩后会有哪些反应 哪些情况下不宜按摩 如何正确找到穴位 夫妻按摩常用手法 温馨按摩术使青春永驻Part 02 常见病痛不适按摩，做爱人最好的保健师 穴位按摩，常见病痛不适的终结者 感冒 失眠 慢性腹泻 便秘 痔疮 眼睛疲劳 过敏性鼻炎 困倦易疲劳 耳鸣耳痛 食欲减退 消瘦 咳嗽 心悸 高血压 低血压 眩晕 恶心、呕吐 胃痛 腹痛、腹胀 偏头痛 牙痛 喉咙痛 三叉神经痛 呃逆 宿醉、晕车 风湿痛 慢性肝炎 肾虚早衰 神经衰弱Part 03 舒筋活血，在家理疗最见效Part 04 专家支招，用按摩让爱人远离难言之隐Part 05 按摩养颜，让另一半保持最佳状态

<<夫妻按摩保健图解>>

章节摘录

插图：Part 01 亲爱的，让我为你按摩吧按摩的神奇魅力，给予夫妻新的活岁按摩发展的悠久历史按摩是中国传统医学的重要组成部分，历史悠久，是祖先留给我们的宝贵遗产，是人类健康事业的瑰宝。在原始社会中，为了缓解日常生产或者捕猎中受到的伤害，人们会下意识地用手去按揉疼痛部位，这就是按摩的雏形。

到春秋战国时期，按摩作为一种主要的医疗方法得到广泛的应用，并形成了完整的理论体系，诞生了第一部按摩专著《黄帝岐伯按摩十卷》。

此后，按摩术在秦、汉、魏、晋又有所发展，到隋唐时期，按摩治疗发展到鼎盛，表现在其不仅广泛应用于治疗各种病症，还用于自我保健和疾病预防方面。

当时太医院中设有按摩科，有“按摩博士”的官职负责按摩治疗的高等教育。

宋、金、元时期，按摩又有所发展，突出表现在对妇科疾病和眼科疾病的治疗以及推拿手法的理论研究等方面。

明、清时期，由于统治阶级对按摩的歧视，按摩由兴盛逐渐衰落。

太医院中取消了按摩科，但是伤科和小儿科迅速发展，尤其是在小儿按摩方面，形成了一整套完整的小儿按摩手法、按摩穴位和补泻理论体系。

新中国成立后，在国家中医政策的指引下，按摩进入了高等医学教育，在临床、教学和研究方面都取得了迅猛的发展。

并且随着人们对传统、绿色疗法需求的日益增长，按摩已经被越来越多的人承认和接受，甚至走出了中国，走向了世界，得到各国人民的喜爱和接受。

<<夫妻按摩保健图解>>

编辑推荐

《夫妻按摩保健图解》：郭长青，北京中医药大学针灸学院教授，名名人体经穴专家。

特别推荐夫妻按摩方案，怀着关爱的心，为他/她强身、祛病、保健。

国内第一本内容最全、最详尽的夫妻按摩工具书。

标准手绘穴位图+真人模特示范。

不懂穴位也能轻松上手。

食疗妙方+生活小贴士，辅助按摩事半功倍。

<<夫妻按摩保健图解>>

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>