

<<产后恢复按摩全图解>>

图书基本信息

书名：<<产后恢复按摩全图解>>

13位ISBN编号：9787504853752

10位ISBN编号：7504853755

出版时间：2011-1

出版时间：农村读物

作者：单述刚//丛磊//双福|主编.单述刚

页数：96

字数：60000

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>

<<产后恢复按摩全图解>>

内容概要

本书介绍了产后按摩的重要性、基本手法、特效穴位、按摩宜忌、产后常见病对症按摩、产后养颜瘦身按摩等内容，供产妇及其家人阅读参考。

并附DVD光盘，便于读者更直观地掌握按摩技巧。

<<产后恢复按摩全图解>>

作者简介

单述刚，主任医师，山东省青岛疗养院副院长，青岛大学医学院硕士生导师，中国疗养康复专业委员会委员，山东省康复医学会常务理事，山东省疗养康复专业委员会常务主任委员、《中国疗养医学》杂志编委，多年来主要从事颈肩腰腿痛骨关节疾病和软组织损伤等病症的康复治疗和保健，积累了丰富的经验，在国家级杂志发表各种论文40余篇，主编、参编专业著作5部。

<<产后恢复按摩全图解>>

书籍目录

Part 1 产后恢复按摩入门

产后的身体怎么了

了解产后恢复按摩

快速掌握产后恢复按摩

产后恢复特效穴位及取穴方法

专家讲堂：产后恢复关系人一生

Part 2 对症治疗按摩

——常见产后病症一按就好

产后恶露不尽

产后淤血停滞

产后便秘

产后缺乳

产后月经不调

产后精神抑郁

子宫复原不全

气虚贫血

产后伤食

产后尿潴留

专家讲堂：剖宫产妇保健有秘诀

Part 3 对症调理按摩

——轻松解决产后烦人小疼痛

产后头痛

产后臂部、手部疼痛

产后腰痛

颈肩部劳损

专家讲堂：产后恢复的五项不宜

Part 4 全面按摩塑形

——超强针对性产后瘦身

瘦脸

美颈

预防胸部下垂

细臂

美背

瘦腹

提臀

瘦腿

瘦腰

专家讲堂：关于产后减肥

Part 5 美丽经络按摩

——焕发靓丽光彩

减轻脱发

祛除产后色斑

美肤养颜

祛妊娠纹

靓肤减皱

<<产后恢复按摩全图解>>

消除黑眼圈

祛痘

专家讲堂：产后美丽饮食必知

附录

产后滋补塑身食谱

产后瑜伽

宝宝按摩

<<产后恢复按摩全图解>>

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>