第一图书网, tushu007.com

<<轻松按摩保健康>>

图书基本信息

书名：<<轻松按摩保健康>>

13位ISBN编号：9787508724744

10位ISBN编号：7508724747

出版时间：2009-3

出版时间：中国社会出版社

作者：齐鸿，王钲　编著

页数：163

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

内容概要

按摩是中医药宝库中的一朵奇葩，属于外治法，既行之有效，又绿色健康，在“治未病”中发挥着重要作甩，是一种大众化的保健方法，很多按摩保健的偏方在百姓中代代传承。
。
本书旨在为百姓日常的保健按摩提供一个依据。
全书共分五篇。
第一篇为按摩前要解决的几个问题，阐述按摩前应先了解的脏腑功能和疾病的特点，按摩的作用原理，经络穴位的概念、作用，定穴、选穴的方法。
第二篇列举了常用穴位的定位和主治等。
第三篇讲述了按摩的基础手法和操作。
第四篇介绍了常用全身保健按摩手法。
第五篇讲述了26种常见病的保健手法和保健小锦囊。
希望本书能为广大读者带来健康。

作者简介

齐鸿，主任医师，1966年生于北京，1991年毕业于长春大学，2007年北京中医药大学研究生毕业。现任北京按摩医院专家科主任，中国盲人按摩协会理事，中国中医药学会推拿分会委员。

多年来，一直从事医学临床工作，运用祖国医学传统手法治疗多种常见病、疑难病，取得了

<<轻松按摩保健康>>

书籍目录

第一篇 按摩前要解决的几个问题　一、你了解自己的身体吗？
　二、按摩为什么能够起到保健作用？
　三、经络和穴位是怎样发挥作用的？
第二篇 常用穴位　一、手太阴肺经经穴　二、手阳明大肠经经穴　三、足阳明胃经经穴　四、足太阴脾经经穴　五、手少阴心经经穴　六、手太阳小肠经经穴　七、足太阳膀胱经经穴　八、足少阴肾经经穴　九、手厥阴心包经经穴　十、手少阳三焦经经穴　十一、足少阳胆经经穴　十二、足厥阴肝经经穴　十三、任脉经穴　十四、督脉经穴　十五、经外奇穴第三篇 伸出你的双手练练常用手法　一、按法　二、摩法　三、擦法　四、搓法　五、推法　六、拿法　七、捏法　八、揉法　九、拨法　十、拍法　十一、捶法　十二、摇法　十三、拔伸法第四篇 每天做一遍轻松保健康　一、头面五官保健按摩　二、上肢部保健按摩　三、胸腹部保健按摩　四、腰背部保健按摩　五、下肢部保健按摩第五篇 常见病保健按摩法　一、感冒　二、头痛　三、眩晕　四、失眠　五、慢性疲劳综合征　六、胃痛　七、消化不良　八、便秘　九、半身不遂　十、痛经　十一、月经不调　十二、更年期综合征　十三、压力性尿失禁　十四、乳腺增生　十五、过敏性鼻炎　十六、近视　十七、肥胖　十八、颈椎病　十九、肩周炎　二十、落枕　二十一、网球肘　二十二、腰椎间盘突出症　二十三、腰扭伤　二十四、膝骨关节病　二十五、踝关节扭伤　二十六、足跟痛附录：常用穴位拼音检索表

编辑推荐

介绍常用穴位功能和图解定位，十二种常用按摩手法居家操练，每天都能做一遍的轻松保健按摩操，二十六种常见病保健按摩小锦囊。

第一图书网, tushu007.com

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