

<<常见病夫妻按摩自疗>>

图书基本信息

书名：<<常见病夫妻按摩自疗>>

13位ISBN编号：9787509144992

10位ISBN编号：750914499X

出版时间：2011-9

出版时间：人民军医出版社

作者：杜婕惠，睢文发 编著

页数：196

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>

<<常见病夫妻按摩自疗>>

内容概要

按摩是一种比较方便实施、能快速消除身心疲劳、防治疾病的方法。

本书详细介绍按摩的基本手法、要领和作用机制，常见病点压穴位的辨证加减和注意事项，重点介绍男女不同特点的疾病，如男子阳痿、遗精等，女子痛经、月经不调、不孕、产后疾病等的治疗手法。全书图文并茂、语言通俗、简明实用。

夫妻不仅可在互相按摩中治愈疾病、保健强身，而且还可以增加相互了解，加深彼此间的感情交流。凡具初中文化水平以上者均可看懂并运用。

<<常见病夫妻按摩自疗>>

书籍目录

第一篇 基础篇

一、按摩概述和健身机制

二、按摩的取穴方法

(一)骨度法

(二)同身寸法

(三)自然标志法

三、按摩常用穴位

(一)头面颈项部常用穴位

(二)胸胁腹部常用穴位

(三)肩背腰尻部常用穴位

(四)上部常用穴位

(五)下部常用穴位

四、按摩常用手法

(一)按法

(二)摩法

(三)推法

(四)拿法

(五)揉法

(六)捏法

(七)搓法

(八)擦法

(九)攘法

(十)抹法

(十一)捻法

(十二)点法

(十三)抖法

(十四)拍法

(十五)摇法

(十六)扳法

(十七)振法

(十八)一指禅推法

五、按摩的适应证、禁忌证及步骤

(一)适应证

(二)禁忌证

(三)步骤

第二篇 健身篇

一、头颈部按摩术

(一)头部推摩术

(二)头顶拍打术

(三)头部对按术

(四)十指梳发术

(五)分抹五经术

(六)扫散少阳术

(七)太阳揉摩术

(八)风池揉抹术

<<常见病夫妻按摩自疗>>

- (九)头部按揉术
- (十)颈椎按揉术
- (十一)乳突擦抹术
- (十二)桥弓缓推术
- (十三)项部点抹术
- (十四)项背攘揉术
- (十五)头颈矫正术
- (十六)头颈提摇术
- (十七)颈部拿捏术
- (十八)项背点擦术
- (十九)头颈部按摩整理术
- (二十)头颈部按摩术注意事项

.....

第三篇 治疗篇

第四篇 附篇

<<常见病夫妻按摩自疗>>

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>