

<<在家看图做按摩>>

图书基本信息

书名：<<在家看图做按摩>>

13位ISBN编号：9787513208895

10位ISBN编号：7513208891

出版时间：2012-10

出版时间：中国中医药出版社

作者：刁凤声，田燕，刘琦 编著

页数：284

字数：219000

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>

<<在家看图做按摩>>

内容概要

《在家看图做按摩/家庭实用中医疗法图解系列》编著者刁凤声。

《在家看图做按摩/家庭实用中医疗法图解系列》内容提要：本书分为三篇八章，详细介绍了家庭按摩常用按摩手法、小儿按摩手法及内科、外科、妇科、儿科等常见病的按摩治疗动作要领、操作步骤和自我保健按摩方法。

全书配有图片600余幅，让您在家轻轻松松看图学会按摩。

<<在家看图做按摩>>

书籍目录

第一篇 按摩基础知识

第一章 家庭按摩概述

家庭按摩的特点

家庭按摩的注意事项

家庭按摩的禁忌证

第二章 常用按摩手法

推法

拿法

捏法

按法

点法

掐法

撩法

摩法

擦法

刮法

搓法

抖法

抹法

捻法

拍法

击法

摇法

弹拨法

一指禅推法

揉法

叩法

第三章 小儿按摩手法

推法

揉法

按法

摩法

掐法

捏法

运法

捣法

第二篇 常见病治疗

第四章 内科常见病

感冒

咳嗽

哮喘

眩晕

胃脘痛

呃逆

泄泻

<<在家看图做按摩>>

便秘
不寐
胁痛
头痛
第五章 外科常见病
落枕
肩周炎
颈椎病
腰椎间盘突出症
慢性腰肌劳损
梨状肌损伤
急性腰扭伤
膝关节炎
坐骨神经痛
第六章 妇科常见病
月经不调
痛经
闭经
不孕症
慢性盆腔炎
产后身痛
乳痈
缺乳
乳癖
子宫脱垂
孕产妇耻骨联合处分离
第七章
儿科常见病
小儿感冒
咳嗽
婴幼儿腹泻
厌食症
呃逆
盗汗
遗尿
第三篇 自我保健按摩
头面部按摩
颈项部按摩
胸腹部按摩
腰骶部按摩
上部按摩
下部按摩

<<在家看图做按摩>>

编辑推荐

《在家看图做按摩/家庭实用中医疗法图解系列》编著者刁凤声。

按摩是中国传统的治疗方法之一，有疏通经络，促进气血运行，调整脏腑功能，增强人体抗病能力等多方面的作用。

用按摩的方法进行治疗、保健，简单方便，行之有效，掌握其动作要领及操作步骤，可使之成为您或家人获得健康的有效手段。

全书配有图片600余幅。

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>