

<<保健按摩100招>>

图书基本信息

书名：<<保健按摩100招>>

13位ISBN编号：9787530835524

10位ISBN编号：7530835521

出版时间：2005-1

出版时间：天津科学技术出版社

作者：林波

页数：211

字数：100000

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>

<<保健按摩100招>>

内容概要

保健按摩属于传统的自然疗法，有着悠久的历史，堪称祖国医学中的瑰宝。

在保健按摩过程中，操作者运用手指或手掌，通过各种手法作用于体表部位，改善血液循环，促进新陈代谢，进而发挥养生防病、延年益寿的功效。

保健按摩以促进健康为目的，有病治病，无病强身，尤其适用于改善亚健康状态；而且大多可自我操作或家庭成员之间相互操作，具有不受时间、环境的限制，方法简单操作方便，安全有效的特点；有利于消除疲劳、振奋精神，恢复体力，防病治病，延年益寿，因此，深受人们的欢迎。

本书图文并茂，是保健按摩100招之一，以适应调治人体各个部位病变的不同需求。

正文每一视面上介绍一种病症的按摩疗法，以方便读者阅读、操作。

值得提醒读者的是对于一些慢性病的保健按摩必须持之以恒，否则，难以得到预期的效果。

愿本丛书给广大读者带来健康！

<<保健按摩100招>>

书籍目录

绪论1 项韧带损伤2 椎枕肌损伤3 斜方肌损伤4 头颈夹肌损伤5 胸锁乳突肌损伤6 冈上肌损伤7 冈下肌损伤综合征8 小圆肌损伤9 三角肌损伤10 咽喉肌损伤11 喉上神经痛12 梅核气13 挥鞭样损伤14 颈肋综合征15 颈部疲劳性疼痛16 胸锁关节前脱位17 胸锁关节后脱位18 肩胛骨胸壁错位19 肩胛提肌劳损20 肩胛上神经嵌压综合征21 菱形肌劳损22 颈椎小关节错位23 胸椎小关节错位24 颈5、6椎间盘突出25 颈6、7椎间盘突出26 胸椎间盘突出27 外感性背痛28 背部损伤性疼痛29 青年性圆背30 胸椎强直性脊柱炎31 胸椎骨软骨病32 肩胛肋骨综合征33 胸椎椎管狭窄症34 颈椎间过度松动症35 原发性脊柱侧弯36 颈肩部固定后遗症37 肩部软组织损伤38 颈项部皱纹39 肩手综合征40 脑血及意外后上肢痛41 类风湿性关节炎之上肢痛42 上肢神经痛43 上肢肌萎缩44 小儿牵拉肩45 肩锁关节错位——前错型46 肩锁关节错位——后错型47 肩锁关节错位——上错型.....

<<保健按摩100招>>

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>