

<<中老年保健按摩图解>>

图书基本信息

书名：<<中老年保健按摩图解>>

13位ISBN编号：9787533118938

10位ISBN编号：7533118936

出版时间：1997-12

出版时间：山东科学技术出版社

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>

## <<中老年保健按摩图解>>

### 内容概要

《中老年保健按摩图解》共分中老年保健按摩常识、中老年保健按摩基础手法、全身保健按摩常规、中老年常见病防治保健按摩、自我保健按摩疗法等五章，计4万字，430余幅技术插图。其主要特点是：针对中老年期生理、病理变化特点，对中老年保健按摩基础手法、被动运动手法、全身保健按摩常规、中老年常见病防治保健按摩的辨证施治处方，以及自我保健按摩功法等，均以图解形式加以介绍，并附以简要文字说明，重点突出，一目了然，易于学习、掌握和应用，拟使保健按摩在中老年保健及其常见病防治方面发挥重要作用。

## <<中老年保健按摩图解>>

### 书籍目录

- 第一章 中老年保健按摩常识
  - 第一节中老年期生理、病理变化特点
  - 第二节中老年保健按摩原理
  - 第三节中老年保健按摩治疗原则
- 第二章 中老年保健按摩基础手法
  - 第一节手法操作要求及注意事项
  - 第二节基础手法
    - 推法/拿法/按法/摩法/揉法/点法/擦法/理法
    - 口法/抓法/压法/叩法/搓法/拂法
  - 第三节被动运动手法
    - 颈项被动运动手法/上肢被动运动手法
    - 脊柱被动运动手法/下肢被动运动手法
- 第三章 全身保健按摩常规
  - 第一节头面部/第二节颈项部
  - 第三节背腰部/第四节胸胁部
  - 第五节腹部/第六节上肢部
  - 第七节下肢部
- 第四章 中老年常见病防治保健按摩
  - 头痛/眩晕/失眠/胃脘痛/泄泻
  - 便秘/高血压病/尿后余沥
  - 阳萎/更年期综合征/腰痛/肩周炎
- 第五章 自我保健按摩疗法
  - 第一节自我保健按摩的有关知识
  - 第二节自我保健按摩功法
    - 口内功/灵手功/益脑功/明目功/通鼻功
    - 聪耳功/松颈功/舒臂功/宽胸疏肋功
    - 摩腹运丹功/壮腰益肾功/健腿轻跌功
    - 固元壮阳功(男性)/固元益阴功(女性)

<<中老年保健按摩图解>>

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>