

<<夫妻实用按摩图解>>

图书基本信息

书名：<<夫妻实用按摩图解>>

13位ISBN编号：9787533745066

10位ISBN编号：753374506X

出版时间：2009-10

出版时间：安徽科技

作者：于富荣//鹿萌

页数：169

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>

<<夫妻实用按摩图解>>

前言

对于夫妻来说,爱人的健康问题一直是维系家庭幸福的首要因素.不过一提到身体健康,许多人就会想到运动、健身、饮食,却没有意识到有一种方法能更加富有成效,这就是按摩。

按摩主要是通过人体的穴位上运用揉、搓、按、捏等手法,达到舒筋活络、防病治病、延年益寿的作用。

按摩在我国已有数千年的历史.可谓是中华传统文化的一朵奇葩。

但夫妻按摩却并非由中国兴起,对于我们来说尚属于比较陌生的领域,它除了具有养生保健的功效之外,还具有特别的意义。

根据近年来美国的一项对37500位成年人的调查结果显示,经常互相按摩的夫妻,很少出现焦虑、不安、暴力倾向和敌意,对生活、工作的抱怨也比缺少肌肤交流的夫妻更少一些,对双方的感情交流以及身心健康都能起到积极、向上的作用。

作为一种新的健康理念,夫妻按摩术究竟有什么神奇功效,能够同时得到心理学家以及中医专家的认同?

众所周知,在夫妻之间。

最重要的感觉就是触觉,而触觉的中心感受器官就是皮肤,通过互相按摩,能够在最短时间内将自己的感受传递给对方,激发对方的触觉感官,引起双方的共鸣,从而达到和谐统一、心神合一的目的。

例如,在对方恐惧或者紧张时,通过对紧绷的肢体进行柔软而有规律的按摩,并在其耳边以柔情细语进行抚慰,就很快能够使对方感受到安全感,并且不再焦虑,恢复到原有的常态。

再如,平日临睡前互相进行肢体抚摩,能够减少肾上腺激素的分泌,降低血压,使心跳有规律,是一种很好的安定剂和失眠治疗剂。

<<夫妻实用按摩图解>>

内容概要

针对夫妻按摩的特殊性，本书着重介绍了夫妻按摩的相关知识，其中包括按摩的基本手法、夫妻按摩体位、常用穴位等内容，从肌肉筋骨损伤到常见病痛不适，从日常放松减压到美颜健体、提高性爱质量，为夫妻提供了实用安全、通俗易懂的家庭按摩方法，让读者看过后就会立刻操作，随时享受传统按摩带来的全新感受。

<<夫妻实用按摩图解>>

书籍目录

Part 1 规律按摩的常识 按摩是夫妻关系的润滑剂 夫妻按摩的不同手法 夫妻按摩的准确力度 夫妻按摩的体位姿势 夫妻按摩前的准备工作 Part 2 提高双方“性” 提高“性趣” 按摩前的准备活动 增加生活情趣的夫妻按摩 提高男性性欲的“灵点”按摩 增加女性性欲高潮的按摩 缓解性欲亢奋的按摩 改善女性“交接”痛的按摩 Part 3 让身体保持最佳 增强脾胃功能的按摩 提高御寒能力的按摩 提高心肌收缩力的按摩 提高身体免疫力的按摩 提高造血功能的按摩 提高肝脏功能的按摩 保持呼吸顺畅的按摩 让双目明亮闪烁的按摩 预防颈椎酸痛的按摩 增强肩膀柔韧性的按摩 放松腰背部肌肉的按摩 预防“高跟鞋病”的按摩 促进小腿血液循环的按摩 关爱手腕健康的按摩 灵活手部的按摩 保持牙床健康的按摩 延缓耳朵“衰老”的按摩 增强鼻子抵抗力的按摩 Part 4 美国养颜的夫妻按摩 祛除皮肤皱纹的按摩 淡化雀斑的按摩 改善痤疮的按摩 告别黑眼圈、眼袋的按摩 改善眼睛充血的按摩 养护头发的按摩 淡化创伤瘢痕的按摩 Part 5 保持形体健美的夫妻按摩 Part 6 让精神保持最佳状态的夫妻按摩 Part 7 防治男科疾病的夫妻按摩 Part 8 防治的妇科疾病 的夫妻按摩 Part 9 家庭常见的夫妻按摩 Part 10 家庭急救的夫妻按摩

<<夫妻实用按摩图解>>

章节摘录

插图：

<<夫妻实用按摩图解>>

编辑推荐

《夫妻实用按摩图解》：让夫妻之爱在手指间得到升华，带给爱人最贴心的礼物。

1.有效提高夫妻“性”趣，2.起到美容、养颜、分体的效果；3.让夫妻双方身体、精神保持最佳状态；4.防治男科、妇科疾病；5.有效应对家庭常见病。

提高双方“性”趣的夫妻按摩提高男性性欲的“灵点”，增加女性性欲高潮，缓解性欲亢奋……让精神保持最佳状态的夫妻按摩预防颈椎酸痛，放松腰背部肌肉，提高睡眠质量，摆脱抑郁焦虑……美容养颜、保持形体健美的夫妻按摩祛除皮肤皱纹，告别黑眼圈，腹部健美，腿部健美……防治男科，妇科疾病。夫妻按摩防治阳痿、慢性前列腺炎，促进肾结石排出，防治月经不调、痛经，改善慢性盆腔炎……家庭常见病及急救的夫妻按摩预防便秘，缓解胃痛，心肺复苏急救，突发哮喘急救……

<<夫妻实用按摩图解>>

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>