

<<摩腹>>

图书基本信息

书名：<<摩腹>>

13位ISBN编号：9787534124822

10位ISBN编号：7534124824

出版时间：2005-4

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：施仁潮

页数：84

字数：110000

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>

<<摩腹>>

内容概要

养生的方法很多，祛病的手段了不少，按摩是其中久经考验的效措施之一。

按摩通过刺激经脉穴位，调节和增强脏腑功能，激发内脏活力，使机体处于最佳的应激状态，从而起到祛病健身的作用。

按摩的效果很明显，在腰部扭伤、落枕、便秘、食积、失眠时，都会起到意想不到的效果。

按摩还有美容、减肥、健脑、祛疲劳、抗衰老等功效，是千百年来人们常用的保健手段。

按摩也很容易掌握，不懂医学的人一样可以学习，只要用心，往往很快就能学上一招，让家人即时享受揉、抹、推、擦的好处。

根据刺激的部位不同，按摩可分为全身按摩、头面部按摩、腹部按摩、背部按摩和足部按摩等。

头面部按摩多为美容按摩；足部按摩多叫擦足，擦足多先浴足，故又叫足浴；背部按摩多在脊椎骨上捏动，所以又叫捏脊。

经脉遍布全身，虽然局部按摩就有祛病健身之良效，但若能在身体各部位配合使用，则可收到更加显著的效果。

这套按摩小丛书，共有《捏脊》、《摩腹》、《擦足》和《摩面》4种，在编写过程中，我们本着向家庭普及的愿，采用通俗的语言介绍操作方法，并且配用了大量彩照，直观明了，相信我们的努力会让您感到满意。

<<摩腹>>

书籍目录

摩腹与保健 腹常摩，身常健 腹中藏乾坤 腹部经脉与穴位摩腹的做法 摩腹法 延年九转法 缩肛法摩腹的法意事项 摩腹的注意事项摩腹健身 减肥健美 延年益寿 提高睡眠质量 增进饮食 消除积食 通便排毒摩腹祛病 婴儿吐奶 小儿腹泻 小儿夜啼 营养不良 佝偻病 遗尿 月经不调 痛经 闭经 慢性盆腔炎 产后腹痛 慢性胃炎 胃及十二指肠溃疡 胃下垂 胃石症 呃逆 慢性肠炎 糖尿病 更年期综合征 肾下垂 慢性肾小球肾炎 尿失禁 阳痿 早泄 遗精 慢性尾炎 肠粘连

<<摩腹>>

编辑推荐

你想提高自己的生活质量吗？
你想提高夫妻间的生活质量吗？
你想使自己更加美丽动人吗？
你想使自己更加精神健康吗？
.....本书为你提供了一种很好的腹部健康保健法——摩腹。
这种按摩法不仅可以帮助你治疗腹部疾病，还能有效减肥美容、延年益寿，提高生活质量。
不信，那就试试吧！

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>