

<<按摩保健图解>>

图书基本信息

书名：<<按摩保健图解>>

13位ISBN编号：9787535767875

10位ISBN编号：7535767877

出版时间：2011-1

出版时间：湖南科技出版社

作者：王巍 编

页数：119

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>

<<按摩保健图解>>

内容概要

王巍主编的《按摩保健图解·镇痛减压(附光盘)》图书将国粹中医里最深奥最晦涩的按摩理论通过图片的形式直接展现出来,既不失科学与权威,又不显得过于专业。

《按摩保健图解·镇痛减压(附光盘)》告诉你:很多疾病并非只有药物才能消除,通过按摩的方法同样可以不药而愈。

掌握了按摩技术,您可以自己受用,也可以造福大家,随时随地,轻松理疗。

<<按摩保健图解>>

书籍目录

第一章 按摩保健的基本知识

- 按摩保健的起源
- 按摩保健的好处
- 按摩保健的注意事项
- 按摩的禁忌症
- 按摩的基本手法
- 简易穴位图

第二章 镇痛篇

- 头部镇痛
 - 治疗头部疼痛的主要穴位
 - 按摩治疗头部疼痛
 - 头部保健按摩

- 颈部镇痛
 - 治疗颈部酸痛的主要穴位
 - 按摩治疗颈部酸痛
 - 颈部保健按摩

- 肩部镇痛
 - 治疗肩膀酸痛的主要穴位
 - 按摩治疗肩部酸痛
 - 肩部保健按摩

- 手臂镇痛
 - 治疗手臂酸痛的主要穴位
 - 按摩治疗手臂酸痛
 - 手臂保健按摩

- 腰部镇痛
 - 治疗腰部酸痛的穴位
 - 按摩治疗腰部酸痛
 - 腰部保健按摩

- 膝部镇痛
 - 治疗膝部酸痛的穴位
 - 按摩治疗膝部酸痛
 - 膝部保健按摩

- 腿部镇痛
 - 治疗腿部酸痛的主要穴位
 - 按摩治疗腿部酸痛
 - 腿部保健按摩

- 足部镇痛
 - 治疗足部酸痛的主要穴位
 - 按摩治疗足部酸痛
 - 足部保健按摩

第三章 减压篇

- 压力的概念
- 压力指数自我测试
- 压力的来源
- 压力的影响

<<按摩保健图解>>

承受压力的主要人群

放松肌肉

放松肌肉的方法

手臂放松按摩

大腿放松按摩

小腿放松按摩

腰部放松按摩

放松大脑

放松大脑的方法

大脑放松按摩

消除眼部紧张

放松眼部的的方法

消除眼部紧张按摩

缓解颈部僵硬

缓解颈部僵硬的方法

缓解颈部僵硬按摩

缓解胀气

缓解胀气的方法

缓解胀气按摩

缓解食欲不振

食欲不振的原因

缓解食欲不振按摩

缓解失眠症

失眠的危害

提高睡眠质量的方法

缓解失眠症按摩

防治脱发

防治脱发的注意事项

防治脱发按摩

防治前列腺炎按摩

办公室按摩

家庭按摩

<<按摩保健图解>>

章节摘录

版权页：插图：工作量多与工作要求高常是造成工作压力的主要因素。

尤其当得到的报酬与个人的付出不成比例时，个人更容易觉得不公平，压力感也相对增加。

人际关系不良也是导致工作压力的另一要素。

由于许多工作讲求团队合作，若与团队中的其他成员无法愉快相处，会直接影响工作无法顺利进行，情绪受影响之后，压力也随之而来。

再者，工作上的角色；冲突与混淆也会造成压力。

当不同主管对某职位的角色要求不同时，在此职位者即面临角色上的冲突，该听命于谁？

该依何准则行事？

抉择间，压力也因此产生。

另外，若工作定位不明确或职务分配不清，容易产生角色混淆。

在这种不知何事该做、何事不该做的情况下，压力也就难免。

此外，工作场所的环境（如噪音、温度、污染等）、个人才能无法发挥、主管要求完美的性格等，也都是容易诱发个人压力产生的因素。

生活环境中偶尔会发生一些重大的事故或变动，例如配偶死亡、离婚、换工作、结婚、怀孕等都是构成压力的因素。

精神科医师指出，如果给予每个重大生活事件压力指数的话，则配偶死亡的指数是100、结婚为50、搬家为30。

指数愈高表示压力愈大，半年内的指数总值若超过300，身体便可能产生巨大的病变，特别容易出现在心脏血管及肠胃等方面。

日常生活中也经常面临一些小小的困扰，例如车子抛锚、赶时间却一路塞车、被老板K了一顿。

单一事件对个体并不会造成很明显的压力威胁，但如果这些困扰都在同一天发生，对个体而言可能就是不小的压力。

外在的环境及事件确实会给个体带来压力，但相同事件发生在不同人身上，却未必会构成同样的威胁。

因此，个人如何看待压力事件，以及个人的性格才是造成压力感的主要因素。

<<按摩保健图解>>

编辑推荐

《按摩保健图解:镇痛·减压》从定点按压、消除疲劳、镇痛解乏、缓解压力等方面,给出办公室和生活减压图解,把压力和疲劳通过按摩的手法,从我们的经络中赶出去!
通过特定穴位的按压和刺激,让痛苦在身体里消失!
让你不烦不痛,生活轻松!

<<按摩保健图解>>

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>