

<<图解男性穴位按摩保健>>

图书基本信息

书名：<<图解男性穴位按摩保健>>

13位ISBN编号：9787535956415

10位ISBN编号：7535956416

出版时间：2012-2

出版时间：广东科技出版社

作者：薛永阁

页数：124

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>

## <<图解男性穴位按摩保健>>

### 内容概要

本书是《手到健康来》丛书分册之一。

全面介绍了男性按摩的准备知识，并用500多幅真人按摩步骤图精准示范了解决当今男性常见问题：将军肚、毛孔粗大、疲劳、焦虑、食欲不振、脱发、精力不足、前列腺肥大及高血压、高学脂、高血糖等50多种常见病的按摩手法，让您看得明白，学得轻松，旨在帮助男性改善体质，留住健康。

## <<图解男性穴位按摩保健>>

### 作者简介

薛永阁：北京市京都按摩职业技能培训学校校长。

出生于中医世家，1993年拜著名骨伤教授葛长海先生为师，学习了中国传统医学推拿流派的蓬莱葛氏捏筋拍打手法；1998年拜陈氏十八代传人冯志强先生为师，成为太极宗师的嫡传弟子，随其学习了陈氏混元太极拳和功法。

拥有“太极手法中华魔手”之称的薛永阁，在继承四代祖传医学经验以及师门技法的同时，融儒、释、道、武、医于一体，创立了自己的独特手法——太极手法，成为太极推拿的创始人。

薛永阁技艺精湛，曾为台湾著名作家李敖先生等众多知名人士保健治疗，著名国学大师南怀瑾先生对其予以高度赞扬。

他还多次获邀在中央广播电视大学等学校授课，在北京电视台等媒体做专题节目。

## <<图解男性穴位按摩保健>>

### 书籍目录

#### Part01按摩,呵护男人健康

男人为什么要按摩

按摩也要讲原则

哪些人不适合按摩

#### Part02 男性按摩穴位和常用手法

人体经络ABC

男性按摩的常用穴位

怎样找穴位

男性按摩的常用手法

#### Part03 按这个,让男人更有“脸面”

痤疮

眼袋

酒糟鼻

脸部皮肤松弛

毛孔粗大

抬头纹

皮肤暗淡无光

黑头

头屑

头发早白

脱发

#### Part04按这个,重塑男人健美身形

双下巴

将军肚

背腰臀部赘肉

脸部肥胖

大腿粗壮

肩臂部赘肉

颈部粗壮

#### Part05 按这个,让男人精力十足

疲劳

焦虑烦躁

精力不足

记忆力衰退

失眠

神经衰弱

精神紧张

#### Part06 按这个,让男人体魄坚强

食欲不振

慢性腹泻

排便不畅

肩颈酸痛

腰酸背痛

小腿抽筋

消化不良

<<图解男性穴位按摩保健>>

Part07 按这个,赶走日常高发病

高血压

高血脂

高血糖

阴囊湿疹

前列腺疾病

阳痿

早泄

遗精

阴茎异常勃起

不射精

性欲减退

Part08 按这个,小病急症去无踪

感冒

咳嗽

发热

头痛

胃痛

呕吐

口臭口苦

慢性咽炎

牙痛

突发性中暑

心绞痛

附录:常见按摩辅助品一览

## <<图解男性穴位按摩保健>>

### 编辑推荐

薛永贵主编的《图解男性穴位按摩保健》从中医角度，利用中医按摩原理为广大男性朋友开辟了一条健康之路，列出了男性常见的亚健康以及疾病症状，以期读者在紧张的生活、工作之余，能参照此书在家中方便及时地进行自我保健养生按摩。

本书还以浅显的文字、生动的图片，向读者介绍和展示按摩的具体操作过程，实用性较强，是颇有价值的家庭保健参考资料。

当然，按摩养生虽然功效颇佳，但用法不当或盲目使用，都有可能带来不良后果。

因此，读者应当先了解自己的身体状况，遵循医嘱，牢牢掌握方法，以免适得其反，得不到应有的功效。

<<图解男性穴位按摩保健>>

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>