

<<睡前保健按摩10分钟>>

图书基本信息

书名：<<睡前保健按摩10分钟>>

13位ISBN编号：9787537538909

10位ISBN编号：7537538905

出版时间：2009-1

出版时间：河北科学技术出版社

作者：张延敏 等著

页数：246

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>

## <<睡前保健按摩10分钟>>

### 前言

当今世界医学的发展，由单纯的治疗转向了预防、保健、治疗、康复并重的模式，家庭保健更显得格外重要。

中医按摩以其简单易学、方便实用、几乎不需费用、无不良反应等特点，以及兼容预防、保健、治疗、康复于一体，受到了国内外各界人士的广泛瞩目和青睐。

保健按摩可以改善脏腑和各器官的功能，提高肢体的灵活性，具有减轻疾病、增强抵抗力、扶正祛邪、增强体质、润泽皮肤、减少皱纹、延年益寿的作用。

为了帮助广大读者尽快掌握保健按摩方法，达到防病、治病、健身、美容的目的，我们编写了本书，旨在为读者提供一部实用有效的保健读物。

工作、学习一天，体力、精力都有极大的损耗，为了能在第二天精神饱满地走出家门，投入到紧张的工作、学习中，每天睡前，根据各自的身体状况，在这段最安静而充裕的时间里，选择适合自己的保健按摩方法进行操作，就能够达到消除疲劳、缓解病痛、美容健身的功效。

对于慢性疾病患者，通过按摩可使疾病减轻，并具有治疗作用。

愿本书介绍的保健按摩方法为青年健美、老人长寿、病者不残、残者不废做出一定的贡献。

## <<睡前保健按摩10分钟>>

### 内容概要

《医药卫生保健：睡前保健按摩10分钟》当今世界医学的发展，由单纯的治疗转向了预防、保健、治疗、康复并重的模式，家庭保健更显得格外重要。中医按摩以其简单易学、方便实用、几乎不需费用、无不良反应等特点，以及兼容预防、保健、治疗、康复于一体，受到了国内外各界人士的广泛瞩目和青睐。

## <<睡前保健按摩10分钟>>

### 书籍目录

学点按摩常识什么是按摩什么是保健按摩保健按摩的原理怎样选择保健按摩方法保健按摩的禁忌证保健按摩的注意事项保健按摩的常用手法常用保健穴位手太阴肺经手少阴心经手厥阴心包经手阳明大肠经手太阳小肠经手少阳三焦经足阳明胃经足太阳膀胱经足少阳胆经足太阴脾经足少阴肾经足厥阴肝经任脉督脉经外奇穴健身按摩法全身保健按摩面部保健按摩头发保健按摩头部保健按摩眼部保健按摩耳部保健按摩鼻部保健按摩齿部保健按摩舌部保健按摩喉部保健按摩胸部保健按摩腹部保健按摩腰背部保健按摩颈部保健按摩肩部保健按摩肘部保健按摩腕与手部保健按摩髌部保健按摩膝部保健按摩踝部保健按摩足部保健按摩调理保健按摩30法自我保健按摩36法自我经穴保健按摩延缓衰老的保健按摩增进记忆的保健按摩延缓大脑衰老的保健按摩夫妻生活保健按摩产后保健按摩强壮养生保健按摩振奋精神保健按摩消除疲劳保健按摩增进食欲保健按摩镇静催眠保健按摩戒烟保健按摩固肾增精保健按摩疏肝理气保健按摩宁心安神保健按摩健脾益胃保健按摩宣肺通气保健按摩春季养肝法夏季养心法暑天调养脾胃法秋季养肺法冬季养肾法补中益气按摩法生血养心按摩法疏理三焦按摩法血压测定按摩法床上五字卧功床上八段锦床上十二段坐功床下六段功慢行百步功保健十三势回春保健操拍打保健法梳头健身按摩“养生十六宜”保健法兜肾囊遵生八法彭祖导引法防病保健按摩感冒慢性支气管炎哮喘肺气肿慢性胃炎高血压病冠心病糖尿病失眠三叉神经痛坐骨神经痛便秘肥胖症颈椎病落枕肩关节周围炎网球肘腱鞘炎腰椎间盘突出症腰腿痛足跟痛类风湿性关节炎更年期综合征慢性鼻耳聋眼花近视

## <<睡前保健按摩10分钟>>

### 章节摘录

(3) 扶正祛邪，增强体质。

也就是促进自身的消化吸收和营养代谢，增强机体免疫力。

(4) 强壮筋骨，通利关节。

也就是促进关节滑液的代谢，增强关节囊和关节的韧性。

(5) 活血化瘀，消肿止痛，松解粘连。

也就是加速局部供血，消散瘀血，松解粘连，消除痉挛，恢复关节功能。

怎样选择保健按摩方法 保健按摩是延年益寿的方法之一，就其养生作用而言，可分为三类：一类为具有整体保健作用的按摩法，如自我经穴按摩、床上十二段坐功、八段锦等，通过调整全身各脏腑、器官的功能，达到保健强身的目的，对各年龄段、各种情况均可选用；一类为具有局部调治作用的按摩法，如聪耳明目法、春季养肝法等，通过对局部功能的调整与养护而获得保健作用，可根据自身情况有针对性地选用；一类为患病后的保健按摩，如颈椎病、心脏病等的按摩，通过按摩可辅助治疗，增进机体免疫力，促进身体康复。

读者可根据自身身体状况，选择一种或几种按摩方法。

如仅仅为了养生，可选择八段锦等全身按摩法；如局部不适，可选择局部按摩法；如患慢性病，可选择针对该病的按摩法，待基本康复后再选用综合全身保健按摩方法。

这样有针对性的选择，就可以达到有病治病、无病防身的保健目的。

.....

<<睡前保健按摩10分钟>>

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>