

<<图解中华保健按摩全书>>

图书基本信息

书名：<<图解中华保健按摩全书>>

13位ISBN编号：9787538168587

10位ISBN编号：7538168583

出版时间：2011-7

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：田有粮 编

页数：255

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>

## <<图解中华保健按摩全书>>

### 内容概要

在当今社会，随着人们生活水平的提高，人们越来越追求自然，追求绿色疗法，把“不打针、不吃药、不开刀”就能治愈疾病作为最大的目标。

其实，人体天生就具有治愈疾病的力量，只是很久以来都被人们忽略掉了。

中医认为，只要运用人体经络知识，对体表的某一部位进行刺激，就能有效地缓解许多病症。

田有粮的《图解中华保健按摩全书》正是从这一方面入手，以人体经络、穴位为基础，深入浅出地介绍了各种常见疾病的按摩方法。

本书图文并茂、生动直观，可谓是保健按摩类图书中的佳品。

## <<图解中华保健按摩全书>>

### 作者简介

田有粮，男，中国人民解放军第306医院理疗科副主任、副主任医师；中华中医药学会会员、中华中医药学会针刀医学分会常委兼副秘书长、中华中医药学会疼痛学分会委员、中国针灸学会经筋诊治专业委员会常委兼副秘书长、全军中医药学会针刀专业委员会常委、全军中医药学会骨伤专业委员会委员。

# <<图解中华保健按摩全书>>

## 书籍目录

### 1 按摩入门篇：从零开始学按摩

#### 1.解密经络按摩

阴阳五行与经络息息相关

五脏六腑全在经络的掌控之下

经络通，气血顺，身体就好

经络“不通则痛”是人体不适的根源

脏腑经络与按摩保健

按摩能疏通经络调节免疫

#### 2.一学就会的经络按摩术

按摩的功效

按摩的种类和手法

找到“阿是穴”就找到了痛点

学习按摩手法的要求

### 2 脏腑保养篇：脏腑安康，生命常青

养心安神的经络按摩法

健脑益智的经络按摩法

养肝护肝的经络按摩法

滋阴养肺的经络按摩法

强肾生精的经络按摩法

健脾养胃的经络按摩法

### 3 缓解疼痛篇：痛则不通，通则不痛

颈椎病

落枕

肩周炎

腰肌劳损

疲劳性腰痛

腰椎间盘突出

急性腰扭伤

背痛

坐骨神经痛

膝关节骨性关节炎

类风湿性关节炎

风湿性关节炎

小腿抽筋

足跟痛

踝关节扭伤

### 4 疾病调养篇：自己是最好的医生

#### 百姓常见病的按摩疗法

感冒

头痛

失眠

便秘

腹泻

高血压

糖尿病

<<图解中华保健按摩全书>>

肥胖症

消化不良

胃胀

慢性胃炎

牙痛

慢性鼻炎

视力减退

咽炎

耳鸣耳聋

口腔黏膜炎

鼻出血

痔疮

女性常见病的按摩疗法

月经不调

妊娠水肿

尿路感染

子宫脱落

白带

急性乳腺炎

男性常见病的按摩疗法

勃起异常

遗精

阳痿

早泄

慢性前列腺炎

前列腺增生症

儿科常见病的按摩疗法

小儿咳嗽

小儿腹泻

小儿感冒

小儿发热

小儿厌食

佝偻病

5 减压放松篇：每一天都活力四射

日常减压按摩法

赶走倦意，提高注意力的按摩法

缓解抑郁烦闷的按摩法

对抗不良情绪的按摩法

缓解压力带来的疼痛按摩法

增强体力和精力的按摩法

泡澡时的放松按摩法

6 美容养颜篇：素颜到明星的神奇蜕变

消除黑眼圈

祛除眼袋

祛除雀斑

祛除黄褐斑

祛皱

<<图解中华保健按摩全书>>

改善暗黄肌肤  
缓解面部松弛  
祛痘  
改善面部水肿  
保湿  
日常护肤

7 瘦身塑形篇：从头到脚雕琢完美的你

修脖  
丰胸  
瘦腰  
美臂  
缩腹  
美背  
瘦大腿  
瘦小腿  
提臀  
美手  
美足

附录 十二经络全身穴位

手太阴肺经  
手阳明大肠经  
足阳明胃经  
足太阴脾经  
手少阴心经  
手太阳小肠经  
足太阳膀胱经  
足少阴肾经  
手厥阴心包经  
手少阳三焦经  
足少阳胆经  
足厥阴肝经  
奇经督脉经  
奇经任脉经

<<图解中华保健按摩全书>>

章节摘录

版权页：插图：

## <<图解中华保健按摩全书>>

### 编辑推荐

《图解中华保健按摩全书》：真人模特拍摄，全彩印刷，赠送VCD和挂图，非常超值！  
不花钱、不吃药、一学就会、一用就灵，家有一人会，省下医药费求医不如求己，耳闻不如实践，方便实用的全家按摩保健秘笈。  
穴位、反射区全公开，简单、实用，便于操作的养生之道。

<<图解中华保健按摩全书>>

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>