

<<对症特效全身按摩>>

图书基本信息

书名：<<对症特效全身按摩>>

13位ISBN编号：9787538168617

10位ISBN编号：7538168613

出版时间：2011-7

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：乔晋琳 编

页数：233

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>

## <<对症特效全身按摩>>

### 内容概要

本书在保证权威性、科学性、最科学、实用的的基础上把复杂的中医按摩以通俗易懂的方式呈现给大家。不论是自我按摩还是为家人按摩都不在是梦想。本书针对每种按摩方法都配有最简介、直观的人体穴位标示图，您可以轻而易举的找准身体上的穴位。

本书适用人群最广，男性、女性、老人、儿童均适合；简单有效的全身各个部位保健按摩，不受限制、随时随地保健养生方法！

## <<对症特效全身按摩>>

### 作者简介

乔晋琳，男，主任医师、教授、硕士研究生导师。

现任海军总医院康复理疗科主任、中华中医药学会针刀医学分会副主任委员兼秘书长；全军针刀专业委员会主任委员；世界中医药学会联合会针刀专业委员会常务理事、副秘书长；全军康复理疗专业委员会副主任委员等职。

任《中国临床康复》、《中国老年保健医学》编委；《中华名医论坛》杂志副主编。

## <<对症特效全身按摩>>

### 书籍目录

- 1 你的身体会说话
  - 了解自己的身体
  - 现代人的身体怎么了
  - 从手脚变化看健康问题
  - 经络与穴位——身体健康的护身符
  - 按摩的起源与疗法
  - 看不见的经络
  - 遍布全身的穴位
  - 按摩常用穴位及其疗效
  - 一看就懂、一学就会的按摩术
  - 简单有效的取穴方法
  - 介质让按摩更轻松
  - 随手可得的按摩工具
  - 按摩的适用证与禁忌证
  - 按摩需要注意哪些问题
- 2 手到病除，常见疾病的自我康复
  - 十大常见病的按摩疗法
  - 感冒
  - 便秘
  - 腹泻
  - 失眠
  - 糖尿病
  - 高血压
  - 高血脂
  - 肥胖症
  - 脂肪肝
  - 偏头痛
  - 眼、耳、口常见病的按摩疗法
  - 干眼症
  - 老花眼
  - 白内障
  - 青光眼
  - 视力减退
  - 眼睛疲劳
  - 耳鸣、耳聋
  - 中耳炎
  - 口腔溃疡
  - 牙周炎
  - 心、脑、血管常见病的按摩疗法
  - 贫血
  - 脑梗死
  - 低血压
  - 冠心病
  - 老年痴呆症
  - 心肌梗死

## <<对症特效全身按摩>>

### 呼吸道、肺部常见病的按摩疗法

慢性鼻炎

鼻出血

咽炎

扁桃体炎

咳嗽

哮喘

肺结核

支气管炎

### 胃、肠通常见病的按摩疗法

腹泻

急性胃炎

胃溃疡

痢疾

消化不良

胃胀

### 泌尿生殖去官常见病的按摩疗法

阳痿

遗精

前列腺炎

尿路感染

肾炎

膀胱炎

尿血

尿频

月经不调

痛经

盆腔炎

白带异常

### 3 动动手指，轻松保健不求人

#### 摆脱常见疼痛症状的按摩疗法

牙痛

落枕

颈椎病

项背腰肌劳损

肌肉酸痛

肩周炎

腰扭伤

腰椎间盘突出症

坐骨神经痛

胃痛

膝关节疼痛

脚部水肿

#### 驻颜塑形的按摩疗法

瘦脸

去双下巴

消除额头纹

<<对症特效全身按摩>>

去鱼尾纹  
消除嘴角皱纹  
保持肌肤弹性  
祛斑  
丰胸  
美化面色  
去眼袋  
消除面部水肿  
去黑眼圈  
消除色斑  
活肤  
美发  
美目  
颈部塑形  
肩部塑形  
胸部塑形  
腹部塑形  
背部塑形  
腰部塑形  
臀部塑形  
手部塑形  
腿部塑形  
足部塑形  
减压排毒的按摩疗法  
增强活力  
减轻压力  
缓解办公室疲劳  
消除焦虑  
抑郁烦闷  
集中注意力  
提高睡眠质量  
强化肠道排毒功能  
强化肝脏排毒功能  
强化肾脏排毒功能

<<对症特效全身按摩>>

章节摘录

版权页：插图：

## <<对症特效全身按摩>>

### 编辑推荐

《对症特效全身按摩》：资深医师亲手示范，简单、易学、实用的全身按摩全书。详解全身400余个保健穴位的取穴、按摩手法、功效及主要针对的病症。50多种常见病的特效按摩方法展示，国人世代相传的保健按摩宝典。



<<对症特效全身按摩>>

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>