

<<家庭按摩彩色分步图解>>

图书基本信息

书名：<<家庭按摩彩色分步图解>>

13位ISBN编号：9787542739148

10位ISBN编号：754273914X

出版时间：2008-1

出版时间：第1版(2008年1月1日)

作者：薛卫国主编

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>

<<家庭按摩彩色分步图解>>

内容概要

500幅按摩操作示意图，110种常见病痛不适的对症按摩法。
针对现代人最迫切的健康需求，以传统家中医的经络穴位为基础，从外部的肌肉筋骨损伤到内部的常见病痛不适，从日常放松减压到有的放矢地养颜美体，对提供了安全、有效的家庭按摩术，语言通俗易懂、图片直观演示，让您轻松地按图操作，随时随地体会传统按摩法带来的舒适感和它所能达到的神奇效果。

<<家庭按摩彩色分步图解>>

作者简介

薛卫国，男，38岁，推拿专业硕士，北京中医药大学推拿教研室讲师，主治医师。先后在山西省中医药研究院、成都中医药大学、北京中医药大学从事按摩推拿临床、教学工作。在推拿专业期刊上发表学术论文15篇，参与编写两本专业书籍，完成校级科研课题1项，参加全国专业学术会议多次。按摩推拿强调“脊柱调整”与“软组织松解”，对各种颈肩腰腿痛、神经、消化系统疾病及亚健康状态颇有疗效。

<<家庭按摩彩色分步图解>>

书籍目录

绪论按摩常识一点通疏通人体经络什么导致经络不畅[五脏六腑与经络]穴位——健康的密匙穴位分类怎样找准穴位[穴位按摩原则]按摩的适应症不宜按摩的情况按摩前要准备什么按摩有先后顺序吗阴阳经脉的含意阴阳经脉的配对脊椎推拿治百病夹脊穴的针对病症脊椎数序的窍门第一章 舒筋活血颈肩腰腿损伤按摩项背部劳损落枕颈椎病肩部肌肉劳损肩周炎肩部急性扭伤踝关节扭伤背痛腰部劳损急性腰扭伤腰椎间盘突出症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第二章 顺气血、通经络内外妇男杂症对症按摩感冒咳嗽喉咙痛慢性支气管炎支气管哮喘头痛眩晕失眠神经衰弱糖尿病高血压低血压恶心呕吐高脂血症痛风胃脘痛食欲不振呃逆消化不良细菌性痢疾腹泻慢性肠炎便秘痔疮胆结石症近视眼睛疲劳耳鸣耳痛(外耳炎、中耳炎)急慢性咽炎鼻炎流鼻血贫血鼻塞月经不调虚冷症盆腔炎痛经闭经不孕症乳痛更年期综合征阳痿早泄前列腺炎脱肛第三章 减压放松远离亚健康日常保健按摩日常减压放松浴缸里的放松按摩足部按摩放松足部反射区图解第四章 延缓衰老养颜塑身按摩美容按摩基础每日活肤简易按摩美化面色按摩祛皱按摩祛除面部水肿按摩祛斑简易按摩美目简易按摩颈部塑形按摩胸部塑形按摩腹部塑形按摩背部塑形按摩腰部塑形按摩臀部塑形按摩腿部塑形按摩足部塑形按摩腿脚水肿按摩臂部塑形按摩手部塑形按摩美发简易按摩美肤淋浴按摩附录十二经络穴位图解奇经八脉穴位图解常用穴位详解笔画索引

<<家庭按摩彩色分步图解>>

编辑推荐

人体自有一套运转、修复系统：困了用睡眠修复，累了用休憩调整，肌肉酸困揉一揉就能放松，筋骨疼痛时按一按就能缓解……身体困乏、损伤、疼痛时对按摩的渴求及神奇反应，历经千余年的摸索和尝试，形成了功效显著的中医的按摩疗法体系。

在这里专业按摩医师将逐一讲解和演示最有实用价值的家庭按摩疗法。

<<家庭按摩彩色分步图解>>

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>