

<<图说生活>>

图书基本信息

书名：<<图说生活>>

13位ISBN编号：9787542749123

10位ISBN编号：7542749129

出版时间：2011-5

出版时间：上海科普

作者：孙呈祥 编

页数：191

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>

## 内容概要

指间的爱意，温暖的传递，送给爱人最贴心的礼物。

## 作者简介

孙呈祥,北京中医药大学东直门医院教授,主任医师,北京中医药大学按摩科和传统骨伤科的专家,尤其对特效穴位和按摩见长。

师从中医药大学骨科开创人刘寿山。

经过40多年的临床实践,在诊断和治疗技术方面形成了自己的一套经验。

擅长用多种按摩手法治疗颈椎病、肩周炎、急性腰部扭伤、腰肌劳损、腰椎间盘突出等病症。

主编了多部著作和论文,成为业内医生重点学习的参考资料。

<<图说生活>>

书籍目录

- 亲爱的，
  - 让我给你按摩吧
  - 按摩是手送给身体系统的礼物
  - 夫妻按摩不可替代的优点
  - 做好宜忌功课是按摩成功的前提
  - 按摩的时间怎么掌握
  - 按摩不可不知的用力窍门
  - 按摩后会有哪些反应
  - 哪些情况下不宜按摩
  - 如何正确地找到穴位
  - 夫妻按摩常用的手法
  - 温馨按摩术使青春永驻
- 睡前10分钟
  - 消除亚健康按摩
  - 失眠
  - 眼睛疲劳
  - 心悸
  - 困倦易疲劳
  - 耳鸣耳痛
  - 食欲减退
  - 消瘦
  - 眩晕
  - 肾虚早衰
  - 神经衰弱
  - 房劳过度，身体虚弱
- 腰酸骨痛 夫妻速效按摩
- 常见病 夫妻速效按摩
- 对症按摩 解除爱人难言之隐
- 对症按摩 消除爱人岁月印痕

## 章节摘录

版权页：插图：3.治疗范围广泛，可以单独应用，也可以配合其他疗法应用，尤其是功能性的慢性疾病或需长期服药的疾病，只要坚持按摩，就会收到意外效果。

4.夫妻间可以按摩敏感部位，如乳房、会阴部穴位，对治疗一些疾病非常重要，避免了去医院治疗的尴尬。

5.夫妻按摩主要以增强机体抗病能力、祛病益寿为目的，可以有病治病、无病强身。

做好宜忌功课是按摩成功的前提夫妻按摩操作简便、安全、有效，但是为了避免发生不良反应和增强疗效，还应注意以下事项：1.掌握常用穴位的取穴方法，以求取穴准确。

2.掌握常用操作手法。

3.夫妻按摩用力要恰当，过小起不到应有的刺激作用，过大易产生疲劳，且易损伤皮肤。

男子肌肉结实，按摩时要稍微加大力量，或者延长按摩时间；女子肌肤娇嫩，按摩女子时用力要控制，以能忍受为宜。

4.夫妻按摩到敏感部位的穴位时不要拘谨、嬉笑或者出现性冲动，要保持平和的心态，享受按摩的感觉，让这种感觉扩散到全身。

5.夫妻按摩要注意保暖。

室温控制在25℃以上，可以很好地激发经络、穴位，按摩的效果会更好。

6.按摩的次数由少到多，按摩力量由轻逐渐加重，按摩穴位可逐渐增加。

持之以恒，方能达到防病治病、益寿延年的目的。

7.夫妻按摩时要排空大小便，穿舒适的衣服，修剪指甲，不戴戒指、手表、手链等硬的饰物。

8.夫妻按摩要注意屋内的空气。

夫妻在卧室按摩时，首先要通风，让卧室空气新鲜，但要避免过堂风。

按摩的时间怎么掌握一般按摩时间需要30~40分钟，具体情况具体安排。

时常按摩的穴道：合谷、足三里、关元、三阴交等养生穴。

洗浴后按摩：沐浴或足浴后有利于体内循环，按摩效果最好。

睡前按摩：消除疲劳，利于入睡。

清晨按摩：消除睡眠带来的浮肿，提高化妆品的附着性。

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>