

<<全身按摩>>

图书基本信息

书名：<<全身按摩>>

13位ISBN编号：9787543323162

10位ISBN编号：7543323168

出版时间：2008-7

出版时间：天津科技翻译出版公司

作者：封进启 编

页数：138

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>

<<全身按摩>>

内容概要

按摩有保健和治疗的功效，方便、高效又无毒副作用，不但能祛痛、祛病。

还能调节神经系统和内分泌系统，提高免疫机能和抗病能力，预防和减少各种疾病的发生。

按摩适合那些处于似病非病的亚健康状态或有一些慢性疾病的老年人和工作、学习太累，更年期及精神压力太大的人群。

我们知道，“疲劳”只是表象，它背后潜伏的疾病才是我们身体健康最大的敌人。

从这个意义上说，按摩不但能祛痛、祛病，还能调节神经系统和内分泌系统，提高免疫机能和抗病能力，预防和减少各种疾病的发生。

，同时，简便易行、经济实惠也是它的另一个特征。

《头颈按摩》以图文并茂的方式，向大家介绍保健按摩的方法、技巧，旨在帮助大家学会并掌握“家庭按摩”和“自我按摩”的简单操作。

随书附赠：精美穴位挂图、实用按摩棒、DVD演示光盘。

<<全身按摩>>

作者简介

封进启毕业于第三军医大学，行医40多年，从事按摩30年，保健教学26年，培养了3000多名按摩师，临床有成绩，科研有成果，教学收获大，在国内外按摩界享有盛誉。

曾编写《足部反射区保健按摩》《中老年自我按摩》《足部自我按摩》等书，多次参加国内外学术交流，发表论文数十篇。

享有“世界名医”之称，深得通行赞同，读者欢迎。

<<全身按摩>>

书籍目录

第一篇 人体解剖与经穴 第一章 人体解剖 一、常用方位和切面术语 二、体表 三、骨骼 四、全身肌肉、神经、血管、淋巴 五、内脏 第二章 经穴 第二篇 人体常用按摩方法 第三章 基本按摩手法和常用按摩工具 一、按压法 二、揉法 三、推法 四、拿捏法 五、拍叩法 六、动关节法 七、随手可得的按摩工具 八、常见按摩器材 第三篇 常见病按摩 第四章 内科病 一、头痛、失眠 家庭按摩 自我按摩 二、咳喘、冠心病 家庭按摩 自我按摩 三、胃痛 家庭按摩 自我按摩 四、抑郁症 家庭按摩 自我按摩 第五章 骨伤病 一、落枕、颈痛 家庭按摩 自我按摩 二、腰痛、后关节紊乱、腰椎管狭窄 家庭按摩 自我按摩 三、膝痛、增生膝、膝扭伤 家庭按摩 自我按摩 第六章 妇科病 一、痛经、月经紊乱、经前期紧张症 家庭按摩 自我按摩 二、产后腰痛 家庭按摩 自我按摩

<<全身按摩>>

章节摘录

第三篇 常见病按摩 身体各部位是相辅相成的，不是只单独刺激某个穴位，就能治疗一切疾病，也不是某种疾病只刺激某单一穴位才有效果。

某种疾病可列出数个有效的穴位，但也要因人而异，选择对患者产生有刺激感的穴位，进行适度的按摩，长期坚持，就会产生明显的疗效。

<<全身按摩>>

编辑推荐

精美穴位挂图，实用按摩棒，DVD演示光盘。

<<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>