第一图书网, tushu007.com

<<足部按摩-实用图解按摩技法>>

图书基本信息

书名：<<足部按摩-实用图解按摩技法>>

13位ISBN编号：9787563423194

10位ISBN编号：7563423192

出版时间：延边大学

作者：朱寅圣

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

内容概要

《穴位按摩》简述了穴位按摩的基本原理，系统地介绍了按摩的方法与部位，详述了防治多种常见疾病的按摩部位和方法。
穴位按摩是我国古代医学工作者通过长期研究和大量实践而总结出的一种养生、祛病、保健的方法。很多常见病、慢性病都可以通过按摩相应的穴位得到治疗，特别是中老年人如果能够坚持长期做有规律的对症按摩，更是可以达到祛病、健身、延年益寿的效果。

书籍目录

第一章 穴位按摩须知一、穴位按摩为什么受欢迎二、穴位按摩的注意事项三、穴位按摩禁忌症第二章 穴位按摩常用手法一、按法二、摩法三、擦法四、滚法五、推法六、揉法七、搓法八、拍击法九、抖法十、摇法十一、掐法十二、捻法第三章 足部穴位的位置与功能一、足阳明胃经穴二、足少阳胆经穴三、足太阳膀胱经穴四、足厥阴肝经穴五、足太阴脾经穴六、足少阴肾经穴七、经外奇穴八、常用穴位图表第四章 穴位按摩健康疗法一、感冒二、头痛三、失眠四、肩膀酸痛五、落枕六、眩晕七、眼睛疲劳八、身体疲倦九、慢性风湿关节炎十、小腿抽筋十一、腰痛十二、颈椎病十三、肩周炎(五十肩)十四、高血压十五、低血压十六、糖尿病十七、半身不遂十八、慢性胃病十九、慢性支气管炎二十、神经衰弱二十一、肥胖病二十二、晕车、晕船二十三、醉酒二十四、阳痿二十五、月经不调二十六、痛经二十七、更年期综合征二十八、小儿惊风二十九、小儿遗尿症三十、慢性肠炎三十一、痔疮三十二、便秘三十三、牙痛三十四、耳鸣三十五、慢性鼻炎三十六、假性近视三十七、扁桃体炎三十八、湿疹三十九、脱发四十、青春痘第五章 自我保健养生法一、按摩脚掌心可强身健体二、按压百会穴治头痛三、掐按人中穴治昏迷四、快步走路身体更健康五、摩擦脚底治失眠六、拍击手掌可使精力充沛七、揉搓双手治失眠八、甩手运动治百病九、手腕摩擦好处多十、脚趾摩擦治百病十一、小指弯曲运动治老花眼十二、按压太阳穴治慢性头痛十三、摩擦腹部可使精力充沛十四、摩擦面部好处多十五、百病脚心疗法十六、刺激中脘穴可治消化不良十七、按摩手背治腰痛十八、按压下关穴治牙痛十九、刺激涌泉穴可使皮肤健美二十、按揉太阳穴治眼睛疲劳二十一、揉搓双耳可滋补肾气二十二、敲打肩井穴治肩膀酸痛二十三、叩拍涌泉穴治高血压二十四、热水搓背好处多二十五、摩擦全身好处多二十六、腰部运动治便秘二十七、摩擦腰部治腰痛二十八、腹部按摩可减肥二十九、按摩胸部可安神……

第一图书网, tushu007.com

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