第一图书网, tushu007.com

<<睡前十分钟夫妻按摩术>>

图书基本信息

书名：<<睡前十分钟夫妻按摩术>>

13位ISBN编号：9787800135095

10位ISBN编号：7800135098

出版时间：1996-05

出版时间：中医古籍出版社

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

内 容 提 要
本书为睡前十分钟夫妻按摩指导性读物。

书中包括概要篇、方法篇、保健篇、房事篇、疗病篇等5篇，详细介绍了夫妻按摩的方法与功效，语言通俗易懂，是广大已婚夫妇健身防病的必备书。

第一图书网, tushu007.com

<<睡前十分钟夫妻按摩术>>

书籍目录

目 录
概要篇
一、夫妻按摩的基本常识
（一）按摩与夫妻按摩
（二）按摩的历史
（三）夫妻按摩的保健治病原理
二、夫妻按摩的优点
（一）身心兼顾
（二）方便及时
（三）经济省时
（四）解除不便就医的苦恼
（五）防治结合
（六）效果显著
（七）双方获益
三、夫妻按摩的实施
（一）夫妻按摩的适应证和禁忌证
（二）夫妻按摩的实施原则
（三）夫妻按摩的注意事项
方法篇
一、夫妻按摩的常用手法
（一）基本手法
（二）辅助手法
（三）复合手法
二、夫妻按摩的练功方法
（一）腰腿功
（二）导引运气功
（三）手指功
三、适合夫妻按摩的方法
（一）全身按摩法
（二）分部按摩法
（三）经穴按摩法
保健篇
一、青年夫妻的美容按摩
（一）手指创造的后宫佳丽
（二）使眼睛美丽的按摩
（三）耳部美容的按摩
（四）齿部美容的按摩
（五）颜面美容的按摩
（六）胸部健美的按摩
（七）减肥的健美按摩
（八）壮体的健美按摩
二、中年夫妻的健脑按摩
（一）头项部的健脑按摩
（二）手足部的健脑按摩
三、老年夫妻的益寿按摩

（一）摩腹提气益寿
（二）捏拿脊背益寿
（三）健脾补肾按摩益寿
房事篇
一、房事按摩的生理基础
二、房事机能障碍的按摩治疗
（一）房事紧张症
（二）房事沟通障碍
（三）性欲冷淡
（四）性欲高潮障碍
（五）阳萎
（六）早泄
（七）不射精
（八）阴道痉挛
（九）性交疼痛
疗病篇
一、男科病症的按摩治疗
（一）遗精
（二）前列腺炎
（三）精子缺乏症
（四）阴茎异常勃起
（五）更年期综合征
（六）不育症
二、妇科病症的按摩治疗
（一）月经失调
（二）痛经
（三）闭经
（四）带下病
（五）产后腹痛
（六）缺乳
（七）盆腔炎
（八）子宫下垂
三、内科病症的按摩治疗
（一）感冒
（二）发热
（三）咳嗽
（四）哮证
（五）喘证
（六）头痛
（七）心悸
（八）眩晕
（九）失眠
（十）郁证
（十一）胃脘痛
（十二）胃下垂
（十三）呕吐
（十四）腹泻

（十五）淋证（泌尿系感染）
四、外伤科病症的按摩治疗
（一）偏瘫
（二）三叉神经痛
（三）落枕
（四）颈椎病
（五）肩周炎
（六）肩峰下滑囊炎
（七）网球肘
（八）腕关节扭伤
（九）岔气
（十）肋间神经痛
（十一）急性腰扭伤
（十二）腰肌劳损
（十三）腰椎骨质增生
（十四）腰椎间盘突出症
（十五）坐骨神经痛
（十六）梨状肌综合征
（十七）骨性膝关节炎
（十八）踝关节扭伤

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