

<<躯干按摩法>>

图书基本信息

书名：<<躯干按摩法>>

13位ISBN编号：9787801744876

10位ISBN编号：780174487X

出版时间：2007-1

出版时间：中医古籍出版社

作者：李勤

页数：291

字数：399000

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>

<<躯干按摩法>>

内容概要

《家庭按摩保健丛书》分为《头足按摩法》、《手部按摩法》、《躯干按摩法》三本，除了系统地介绍了实用穴位按摩的原理、作用、原则和注意事项及各条经脉主治规律、如何找穴、按摩手法和经络循行的病症表现外，还从头足部、手部、躯干部三个方面介绍了自诊、白疗（穴位按摩）常用的有效防病、治病、保健、美容的方法，在您早晚工作之余或茶余饭后之际，抽出5—10分钟时间，对自己的不适之处进行适当的穴位按摩治疗，将会取得意想不到的惊人效果。而使您在当今快节奏、高速发展的社会中，能有更充沛的精力、活力，投入到紧张繁忙的工作中去，以取得更大成功。

《家庭按摩保健丛书》汇集了清晰、生动的图片，详细、精炼的讲解，深入浅出，图文并茂，实用性强，适合每个家庭和各年龄的人使用。

本丛书为您介绍了一套简单易学、兼具科学性和权威性的按摩法，作者倾注其多年教学经验，深入浅出地讲解了按摩的历史渊源、基本步骤和注意事项，条理清晰、通俗易懂。

愿越来越多的朋友能够受益于按摩疗法，永葆健康！

<<躯干按摩法>>

书籍目录

第1章 手部按摩须知 穴位疲劳与疼痛 适应症和禁忌证 按摩膏的使用 按摩的方向与顺序 按摩的力量 按摩的时间 按摩工具 常用按摩手法第2章 手部穴位按摩 1.手的经络腧穴 (1)手太阴肺经 (2)手阳明大肠经 (3)手少阴心经 (4)手太阳小肠经 (5)手厥阴心包经 (6)手少阳三焦经 2.手部穴位按摩疗法 (1)咽痛的手部按摩法 (2)手部按摩治咳嗽 (3)手部按摩定喘快 (4)心悸的按摩疗法 (5)睡不醒的按摩疗法 (6)手部按摩治失眠第3章 保健按摩 1.性保健按摩 2.老年常见病的保健按摩第4章 手部保养 1.专业手部美白滋润护理法 2.手部运动 3.手部保健

<<躯干按摩法>>

编辑推荐

《手部按摩法》为手部按摩法，汇集了清晰、生动的图片，详细、精炼的讲解，深入浅出，图文并茂，实用性强，适合每个家庭和各年龄的人使用。

<<躯干按摩法>>

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>