

<<快乐按摩保健康>>

图书基本信息

书名：<<快乐按摩保健康>>

13位ISBN编号：9787801945709

10位ISBN编号：7801945700

出版时间：2005-3

出版时间：人民军医出版社

作者：李小牛主编

页数：118

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>

## <<快乐按摩保健康>>

### 内容概要

本书以图、文并用轻松的形式介绍了中医按摩知识、常用保健按摩方法、常见病的按摩治疗。全书编排合理、结构清晰，适合没有医学基础的普通人士学习使用。读者既可以系统地学习，也可以只学对自己有用的部分。在这本书里，作者向您表达的是：按摩是有用的，是快乐的享受。

## &lt;&lt;快乐按摩保健康&gt;&gt;

## 书籍目录

一、走近中医穴位按摩 保健按摩的特点 中医按摩方法和其他按摩方法的区别 神秘的经络和穴位 现代对于经络和穴位的认识 中医学的经络和穴位 经络的作用 穴位的种类和作用 学习中医按摩非得了解经络和穴位知识吗 中医按摩的作用 按摩治病的优点二、认识中医的穴位 穴位定位法 部分骨骼、肌肉的名称 常用的按摩穴位三、了解一些常用的按摩手法 什么是手法 对手法的基本要求 运用手法时的原则 按摩健身的八种作用 常用的按摩手法四、按摩前及按摩时的注意事项 按摩的适应证 按摩的禁忌证 按摩的注意事项 按摩时可能发生的意外和处理措施 按摩时的体位 按摩介质的使用 按摩时间的选择 穴位疲劳与疼痛 主动按摩与被动按摩 左手按摩与右手按摩 按摩时宜少穿衣物五、常用保健按摩法 醒神健脑法 解除疲劳法 壮腰固肾法 健脾和胃法 顺气疏肝法 宣肺顺气法 清心安神法 按摩催眠法 小儿保健按摩法六、美容与健美按摩法 美容按摩的基础操作 美容按摩法 抗衰按摩法 自我除皱按摩法 浴面美容按摩法 五步美容按摩法 简化美容按摩法 健美减肥按摩法七、全身分部位保健按摩法 头面部保健按摩法 颈部保健按摩法 肩部保健按摩法 胸部保健按摩法 腹部保健按摩法 腰部保健按摩法 肘部保健按摩法 腕部保健按摩法 手部保健按摩法 臀部保健按摩法 腿部保健按摩法 膝部保健按摩法 踝与足部保健按摩法八、足部反射区保健按摩 足部反射区与健康 足部反射区分布图 足部各个反射区的具体作用 足部保健按摩的注意事项 足部保健按摩选择部位的原则 足部保健按摩的次序九、常见疾病的家庭按摩治疗法 .....

## <<快乐按摩保健康>>

### 编辑推荐

对于按摩，您或多或少会有些印象。

您可能亲身感受过按摩给您带来的放松、愉悦，也许是一次康复的过程；您也可能从来没有尝过按摩的滋味，只是有些大致的印象。

在您的印象中可能已经将按摩和放松、舒适、享受联系在一起了。

总之，按摩是一件惬意的、享乐的事。

那么，您有没有想过：通过按摩改善自己的体质，保养自己的身体，保持自己的魅力；在工作之余，在劳累之后享受一下按摩给自己带来的乐趣；为自己所爱的人做一次亲昵的按摩，让他（她）在您的关爱下感受温馨与浪漫；回家看看时，不只是洗洗筷子、涮涮碗，而能亲自为爸爸、妈妈做做放松……这一切都是您可以享有的，也是您能够做到的。

因为，按摩是一件快乐的事，学会了它可以给您带来轻松、健康和随之而来的快乐。

可是，一提起按摩，似乎是一件非常专业的事，要经过很多枯燥的学习过程才可能达到一定的效果，真的是这样吗？

在这本书中，我们要向您表达的是：按摩是快乐的，学习按摩也是快乐的。

您可以通过阅读这本小书，尝试一下学习、运用按摩给您带来的快乐。

我们会尽量避免繁难而专业的说教、复杂而艰深的技巧；我们只是从一个普通人的角度出发，向您介绍有效的、切合实际的按摩知识和方法。

您只需要了解自己感兴趣的、对自己有用的部分并可以立即运用到实践中去。

因为，毕竟不是每一个人都希望成为一个专业按摩师，而是想了解按摩能给自己带来什么，如何通过最少的学习享受到最大的乐趣——这是您的需要，也是我们的宗旨。

我们提倡一种快乐的按摩，每个人都可以学会它，在生活中运用它，快乐地学习，快乐地运用。

那么，让我们开始这一旅程吧，使学习一件新的技能变成快乐的过程，并在学习中体会快乐。快乐是过程，也是目的。

<<快乐按摩保健康>>

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>