

<<常见病对症按摩>>

图书基本信息

书名：<<常见病对症按摩>>

13位ISBN编号：9787802499775

10位ISBN编号：7802499771

出版时间：2011-10

出版单位：中华工商联合出版社有限责任公司

作者：刘立杰

页数：132

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>

<<常见病对症按摩>>

内容概要

别让更年期在45岁以前袭击你！

35岁开始关注健康，推迟绝经期10年，留驻青春，女人55岁之后步入更年期不是梦！

<<常见病对症按摩>>

作者简介

黄耀华

中国十大健身明星教练

中国瑜伽行业协会高级教练

成熟、优雅、知性，她的美，是被时光雕刻出来的，是被阅历锤炼出来的，是被生活滋养出来的

。她的健身、舞蹈、瑜伽教练现在遍布世界各地，她把对中年女性健身运动的深刻体验，对美的高度掌控，对健康的执著追求，融会在对赏修习的指导之中，和学员一起进入人生美妙和谐的境界。此生，她为传播和分享自己的人生感悟而感到幸福。

<<常见病对症按摩>>

书籍目录

序言 更年期——女人焕发美丽的第二个春天

Chapter 01 更年期妈妈的解忧处方

- 一、女人心事——我们该怎样应对更年期
- 二、拉伸运动——带给40岁女人美丽与健康
- 三、事前准备——有氧拉伸前的注意事项
- 四、拉伸七宗“最”

Chapter 02 轻松化解更年期8大典型症状

- 一、缓解头痛、晕眩，生活还是鸟语花香
- 二、告别忽冷忽热，不做大龄“潮女”
- 三、不再胸闷、心悸，心脏轻盈有活力
- 四、妈妈们也可以拥有婴儿般的好睡眠
- 五、远离关节疼痛
- 六、偶尔“湿”身不用怕，重在防止泌尿系统老化
- 七、告别身体水肿，50岁也要做时尚“辣妈”
- 八、消灭便秘、腹泻、消化不良，为肠道减龄

Chapter 03 岁月无痕靠内养，更年期妈妈也能焕发美丽神采

- 一、紧致的 肌肤，让时光倒流二十年
- 二、让出卖年龄的面部纹路束手就擒
- 三、妈妈们“挺”好，但健康最重要
- 四、预防身高缩水，年轻体态并非遥不可及
- 五、消减蝴蝶袖和发福腰围，妈妈们依然需要柳腰身

Chapter 04 拒绝疾病侵扰，全面捍卫第二春的活力健康

- 一、拒做新“三高”女性，轻松应对“年龄恐惧症”
- 二、预防乳腺癌、乳腺增生，完美上围“粉着兰胸雪压梅”
- 三、警惕子宫肌瘤、宫颈癌，让妈妈们的花期延长
- 四、当心卵巢癌、阴道炎，经常给身体开辞旧迎新的party
- 五、认识骨质疏松、骨质增生，展示昂首挺胸的气质力量
- 六、缓解腰椎间盘突出、腰部疼痛，恢复灵活柔韧的细腰
- 七、锻造坚实无病痛的优质颈肩，散发后天积聚的气质光芒

Chapter 05 神奇青春拉伸，助妈妈延缓更年期的来临

- 一、练习拉伸，让时光在你的身上停驻

.....

<<常见病对症按摩>>

章节摘录

版权页：插图：推法 推法是用拇指指腹或者食指、中指、无名指的指腹以及除拇指以外的手掌着力，也可以用肘尖施力，向肌肤的平行方向推动。

这样的方法可以促进血液循环，有效地放松皮肤，有利于神经的调节。

推法按摩速度一定要快，每分钟大约200次，但力度要轻。

拿法 以单手或双手的拇指与其余四指相对合，呈钳形，持续而有节律地提拿施术部位肌筋的手法。

使用拿法时，腕要放松灵活，要由轻到重，再由重到轻。

在拿法的同时可结合提法，提拿并用。

该手法强度较大，被治疗者反应明显，一般以提拿时感觉酸胀、微痛，放松后感觉舒展、轻快。

操作时先捏住施术部位的肌肤，逐渐用力内收，并将肌肤提起，进行轻重交替且连续有节律的提捏动作。

用力要由轻到重，再由重到轻。

拿时应以指腹着力，忌用指尖抠。

拿法适用于不同疾病、不同部位，具有缓解肌肉痉挛，调节兴奋神经，疏通经络，消除疲劳等功效。

根据手指参与操作的不同又分成以下几种：1.两指拿法：两指拿法是指施术者以拇指与食指相对用力于施术部位，并进行持续而有节律的提拿动作的手法，该法多用于头颈、肩及四肢。

2.三指拿法：是指施术者以单手或双手的拇指与食指、中指相对用力于施术部位，并进行持续而有节律的提拿动作的手法。

该法多用于头颈、肩部及四肢。

3.五指拿法：五指拿法是指施术者以单手或双手的拇指与其余四指对合，相对用力于施术部位，并进行持续而有节律的提拿动作的手法。

点法 施术者用指尖、关节等突起的部位或器具尖端，固定于患者体表某部或穴位上点压的方法。

操作要领：施术者稍沉肩，肘微屈，由肩发力，力量集中指端等施力部位或用手腕前臂发力，由轻到重。

操作时间较短，点到为止而已。

它的主要作用是疏通经络，调理脏腑，还可以活血止痛。

适用于全身各部及腧穴。

<<常见病对症按摩>>

编辑推荐

《常见病对症按摩(手法演示原理讲解)》手法演示，原理讲解，由北京中医药大学东方学院教师医学博士刘立杰编写。

<<常见病对症按摩>>

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>