第一图书网, tushu007.com

<<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

出版时间：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

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！

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。

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
　……

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。

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。

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