

图书基本信息

书名：<<刘桂华简易经络按摩法.美容养颜篇、减肥塑身篇>>

13位ISBN编号：9787811000641

10位ISBN编号：7811000644

出版时间：2004-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：刘桂华

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

本书作者一直致力于按摩对于强身抗病、减肥塑身、美容养颜等方面的研究，为了满足广大人群的健康、强身、美容、提高生活质量，提高工作效率的需要，作者将传统的按摩手法进行了认真的筛选，简化，充实后，精心编写了此书，使之成为一本古为今用、简便易学、图文并茂，行之有效的健康小册子。

由于作者对人体解剖学有较深的造论，因而使得此书具有其独特的风格，它的特点是：1对于人体各部位的按摩都是从拨理骨面上的骨肉附着点开始，并沿着肌肉走行的方向对肌肉进行梳理，主要作用是可以较快地使肌肉放松；2在人体特定部位上，对神经、血管出入的部位施以适宜的手法，作用是改善神经血管的外周环境，增强神经系统的调节功能；3筛选、归纳出对人体脏腑器官有特定功能的强壮穴。

研究证实，人体穴位都是与健康息息相关的敏感点，其用用是通过按摩点穴的手法刺激，达到激发经络气血运行，疏通经络、防病、健身与治疗疾病的目的。

总之，此书是符合广大人民群众自我健康养生迫切需要的一本科普良书。相信该书的出版对于普及和推广家庭保健按摩，一定会起到积极的作用。

作者简介

刘桂华，女，北京人。

生于1952年。

1977年毕业于北京医这院医疗系。

1978年留校任教。

曾做过6年全科医生。

1984年调入北京体育学院，从事教学科研工和至今。

现任北京体育大学运动人体科学学院运动解剖学教研室党支部书记、副主任，副教授，硕士导师。

2001年度评选为北京体

书籍目录

美容养颜篇 第一章 美容养颜面部按摩 一 搓手浴面 二 摩揉面部 三 横摩前额 四 交通部摩前额
五 双掌分推两鬓 六 双手捋理两鬓 七 掌揉前额 八 双手抹双眉 九 双手环摩眶周 十 双手环摩眼周
十一 双手揉摩太阳穴 十二 双手捋鼻侧 十三 双手掌分推面颊 十四 双手环摩唇周 十五 双手掌摩
捋下颌 十六 双手捏拿面部肌肉 十七 双手拿揉双耳揪耳垂 十八 面部点穴 十九 十指梳理头部 二
十 双手搓摩颈项 二十一 搓掌浴面 第二章 美容养颜全身按摩 一 按摩腰背部 二 腰背部点穴 三 按
摩胞腹部 四 胸腹部点穴 五 按摩上肢部 六 上肢部点穴 七 按摩下肢部 八 下肢部点穴 减肥塑身篇
第一章 减肥塑身按摩 一 头颈部减肥 二 肩臂部减肥 三 胸部减肥 四 腹部减肥 五 背部、腰骶部
减肥 六 臀部减肥 七 腿部减肥 第二章 减肥塑身的简易运动 一 减肥塑身徒手运动操 二 减肥塑身
持哑铃运动操 三 减肥塑身其它运动方式 四 介绍几种消耗热量的减肥塑身运动

章节摘录

插图

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>