

<<一本就懂! 圖解全身推拿法>>

图书基本信息

书名：<<一本就懂! 圖解全身推拿法>>

13位ISBN编号：9789866266317

10位ISBN编号：9866266311

出版时间：華威國際事業有限公司

作者：李光 著

页数：128

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>

<<一本就懂! 圖解全身推拿法>>

內容概要

一本就懂!

馬上就學會的快治推拿手法 請跟著本書, 運用雙手的力量與技巧, 迅速改善身體不適!

推拿是自古流傳下來的養生自然療法, 在中醫學中已成體系, 其獨特的治療手法不但有方便、簡易、經濟等特色, 對疾病更是能發揮顯著療效。

推拿不僅僅適用於普遍的肩頸痠痛、關節扭傷, 推拿療法對精神方面的症狀如神經衰弱、失眠以及慢性疾病也多有助益。

本書另介紹運用推拿美容美體的方法, 讓你能體會推拿的要領, 並親身受益於推拿療法的神奇功效!

推拿、經絡、穴位三合一, 養生祛病保健康 集檢查、治療和預防保健為一體的自然療法
翻開本書, 你就能學會養生推拿療法!

1. 以全彩真人示範的圖解步驟, 介紹推拿按摩的12道基本常用手法 推法、拿法、按法、摩法、揉法、抹法、抖法、理法、拍法、屈伸法、滾法、刮法 2. 五種方法自我診斷, 找出病症
壓痛點診病法、俞穴診病法、平衡診病法、自我發現頸椎病、自我發現骨盆移位讓你正確且快速檢視身體病徵, 改變不良生活習慣, 達到改善與保健之效。

3. 羅列40種常見疾病的對症推拿法 作者李光醫師力求專病專穴, 每一治療都有配合的對症穴位, 逐一對照, 刪繁就簡, 方便讀者迅速掌握各種對症推拿技巧。

4. 加贈45分鐘推拿DVD 跟著DVD和李光院長一起學習, 掌握最正確有效的推拿手法

<<一本就懂! 圖解全身推拿法>>

書籍目錄

第一章 基礎知識推拿的概述推拿的手法1．推法2．拿法3．按法4．摩法5．揉法6．抹法7．抖法8．理法9．拍法10．刮法11．滾法12．屈伸法推拿的操作要點1．推拿的注意事項2．推拿異常反應的處理3．推拿的適應症4．推拿的禁忌症第二章 人體經絡與俞穴經絡俞穴總論常用的經絡俞穴1．手太陰肺經經穴2．手厥陰心包經經穴3．手少陰心經經穴4．手陽明大腸經經穴5．手少陽三焦經經穴6．手太陽小腸經經穴7．足陽明胃經經穴8．足少陽膽經經穴9．足太陽膀胱經經穴10．足太陰脾經經穴11．足厥陰肝經經穴12．足少陰腎經經穴13．任脈經穴14．督脈經穴15．經外奇穴常用取穴方法1．手指比量法2．人體標誌取第三章 自我診病法壓痛點診病法俞穴診病法平衡診病法自我發現頸椎病自我發現骨盆移位第四章 對症推拿療法慢性胃炎腹瀉便秘神經衰弱腦血管意外後遺症三叉神經痛顏面神經麻痺頭痛失眠落枕肩周炎（五十肩）頸椎病急性腰扭傷踝關節扭傷慢性腰腿痛腰椎間盤突出症胸肋軟骨炎痛經近視慢性鼻炎第五章 推拿美容美體美胸臉面部護膚美頸纖臂美腿收腹美臀美髮全身減肥

<<一本就懂! 圖解全身推拿法>>

编辑推荐

本書特色 一本就懂!

馬上就學會的快治推拿手法 請跟著本書, 運用雙手的力量與技巧, 迅速改善身體不適!

推拿是自古流傳下來的養生自然療法, 在中醫學中已成體系, 其獨特的治療手法不但有方便、簡易、經濟等特色, 對疾病更是能發揮顯著療效。

推拿不僅僅適用於普遍的肩頸痠痛、關節扭傷, 推拿療法對精神方面的症狀如神經衰弱、失眠以及慢性疾病也多有助益。

本書另介紹運用推拿美容美體的方法, 讓你能體會推拿的要領, 並親身受益於推拿療法的神奇功效!

推拿、經絡、穴位三合一, 養生祛病保健康 集檢查、治療和預防保健為一體的自然療法
翻開本書, 你就能學會養生推拿療法!

1. 以全彩真人示範的圖解步驟, 介紹推拿按摩的12道基本常用手法 推法、拿法、按法、摩法、揉法、抹法、抖法、理法、拍法、屈伸法、滾法、刮法 2. 五種方法自我診斷, 找出病症
壓痛點診病法、俞穴診病法、平衡診病法、自我發現頸椎病、自我發現骨盆移位讓你正確且快速檢視身體病徵, 改變不良生活習慣, 達到改善與保健之效。

3. 羅列40種常見疾病的對症推拿法 作者李光醫師力求專病專穴, 每一治療都有配合的對症穴位, 逐一對照, 刪繁就簡, 方便讀者迅速掌握各種對症推拿技巧。

4. 加贈45分鐘推拿DVD 跟著DVD和李光院長一起學習, 掌握最正確有效的推拿手法。

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>