

<<一本就懂！ 圖解全身脊療法>>

图书基本信息

书名：<<一本就懂！
圖解全身脊療法>>

13位ISBN编号：9789866266577

10位ISBN编号：9866266575

出版时间：2011-11

出版时间：華威國際事業有限公司

作者：李光 著

页数：127

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！ 圖解全身脊療法>>

內容概要

一本就懂！

輕鬆搞定難纏的婦女疾病

與頭痛失眠症狀

翻開本書，針對疾病所對應之穴位，

運用各式脊療手法，健康生活指日可待！

無創傷醫學，安全有療效～

集整脊、保健和祛病於一體的養生自然療法

翻開本書，你也可以是自己的推拿師！

脊椎是身體的棟樑，脊神經是人體神經系統的重要組成部分。

一旦脊椎發生錯位，壓迫了神經，就會導致人體的不適或五臟六腑的病變，從而加速身體的衰老。

整脊療法是指透過對脊椎以及脊椎兩旁的穴位進行操作，以檢查脊椎是否存在異常，進而調整脊椎位置，由此達到診斷、治療疾病作用的療法。

此法安全可靠，無藥物治療的副作用，也沒有針灸對皮下組織的損傷作用，符合「無創傷醫學」和「自然療法」的要求，因而一直受到民眾的喜愛和歡迎。

本書五大特色

一、完全圖解！

以全彩真人示範，搭配精彩繪圖動作示範，完整介紹脊療施作重點。

二、3大專業手法 V.S 5大自我診病法，找出病源，對症治療。

三、詳列33種常見症狀的對症脊療法。

四、特別收錄20種簡易保健操。

五、超值贈送44分鐘脊療教學DVD。

書籍目錄

第一章 基礎知識脊療的概述脊柱與疾病的關係第二章 脊療手法捏脊療法1. 捏2. 拿3. 推4. 放5. 揉6. 按7. 滾指撥背脊療法1. 拇指平推法2. 扣撥法整脊療法1. 觸按檢查方法2. 整復手法3. 禁忌症第三章 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 脊椎異常自我矯治法生活矯治法1. 選擇硬板床2. 選擇合適的枕頭3. 肩枕矯正法4. 腰枕矯正法運動矯治法1. 抱膝運動2. 棘三線運動3. 平擺運動4. 腰部運動5. 合併運動第五章 簡易保健操暖身操1. 抱膝運動2. 轉膝運動3. 曲弓運動4. 拱腰運動5. 抬起運動6. 側彎運動7. 側移運動8. 坐位旋轉運動9. 臥位旋轉運動腹肌強化操1. 屈膝運動2. 起身運動背肌強化操1. 跪姿抬腿運動2. 俯臥抬腿運動3. 頭肩抬舉運動伸展操1. 雙腿交叉坐運動2. 瑜珈伸展運動3. 腿後腱運動4. 四頭肌運動5. 跨欄坐姿運動6. 直腿旋轉運動第六章 對症脊療法三叉神經痛哮喘慢性胃炎膽結石慢性腹瀉消化不良消化性潰瘍慢性膽囊炎呃逆神經衰弱腦震盪後遺症膝關節痛頭痛失眠眩暈糖尿病落枕頸椎病五十肩網球肘急性腰扭傷腰椎間盤突出症坐骨神經痛手腫痔瘡陽痿月經失調痛經斜視耳鳴耳聾鼻炎咽部異物感慢性闌尾炎

<<一本就懂！ 圖解全身脊療法>

编辑推荐

《一本就懂！

圖解全身脊療法（附DVD）》特色： 一本就懂！

輕鬆搞定難纏的婦女疾病 與頭痛失眠症狀 翻開本書，針對疾病所對應之穴位， 運用各式脊療手法，健康生活指日可待！

無創傷醫學，安全有療效～

集整脊、保健和祛病於一體的養生自然療法

翻

開本書，你也可以是自己的推拿師！

脊椎是身體的棟樑，脊神經是人體神經系統的重要組成部分。

一旦脊椎發生錯位，壓迫了神經，就會導致人體的不適或五臟六腑的病變，從而加速身體的衰老。

整脊療法是指透過對脊椎以及脊椎兩旁的穴位進行操作，以檢查脊椎是否存在異常，進而調整脊椎位置，由此達到診斷、治療疾病作用的療法。

此法安全可靠，無藥物治療的副作用，也沒有針灸對皮下組織的損傷作用，符合「無創傷醫學」和「自然療法」的要求，因而一直受到民眾的喜愛和歡迎。

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>