第一图书网, tushu007.com

<<手部按摩全图解>>

图书基本信息

书名：<<手部按摩全图解>>

13位ISBN编号：9787122107152

10位ISBN编号：7122107159

出版时间：2011-6

出版时间：化学工业出版社

作者：阮强、何海浪 主编

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

第一图书网, tushu007.com

<<手部按摩全图解>>

内容概要

人的双手作为人体中最关键的部位之一，上面分布着很多穴位，并且这些穴位还是许多经络的起点，所以，通过作用于这些穴位就能达到强身健体、治疗疾病的效果。
手部按摩，具有便捷实用、简单易学、效果显著和无副作用的特点，是适合所有人的“绿色治疗”之道。

本书从手部按摩的基本常识、常用手法到日常生活按摩辅助工具、按摩技巧、禁忌，以及最常见病症保健及治疗都做了详尽讲解，海量清晰逼真的情景图贯穿其中，《手部按摩全图解》是一部专门为广大读者打造的超级实用健康枕边书。

第一图书网, tushu007.com

<<手部按摩全图解>>

书籍目录

第一章 关于手部按摩
　第一节　手部按摩的特点
　第二节　手部按摩的要求
　　一、按摩的手法
　　二、按摩的技术
　　三、按摩的群体
　　四、注意呼吸
　第三节　手部按摩的禁忌
　　一、禁忌人群
　　二、禁忌事项
第二章　常用保健手穴
　第一节　常用取穴法
　第二节　经穴
　第三节　经外奇穴
　第四节　新针穴位
　第五节　反射区
　　一、手掌部反射区的位置及作用
　　二、手背部反射区的位置及作用
第三章　简易手部按摩方法
　第一节　手法刺激穴位
　　一、按法
　　二、推法
　　三、摩法
　　四、揉法
　　五、捏法
　　六、运法
　　七、捻法
　　八、拿法
　　九、搓法
　第二节　日用品刺激穴位
　　一、牙签
　　二、暖风机
　　三、废旧牙刷
　　四、圆珠笔
　　五、高尔夫球
第四章　　常见疾病手部按摩治疗
　第一节　内科病
　　一、感冒
　　二、支气管哮喘
　　三、慢性支气管炎
　　四、胃下垂
　　五、慢性胃炎
　　六、高血压
　　七、低血压
　　八、偏瘫

第一图书网, tushu007.com

九、痢疾
十、心律不齐
十一、冠心病
十二、急性肠胃炎
十三、慢性肾炎
十四、糖尿病
十五、肥胖症
十六、阳痿
第二节　外科病
一、指关节挫伤
二、腕关节劳损
三、腕管综合征
四、颈椎病
五、肩关节炎
六、急性腰扭伤
第三节　妇科病
一、痛经
二、乳腺炎
三、月经不调
四、产后身痛
五、白带增多症
六、慢性盆腔炎
第四节　儿科病
一、食积
二、遗尿
三、百日咳
四、小儿腹泻
五、小儿厌食症
第五节　神经科
一、面神经麻痹
二、神经衰弱
三、坐骨神经痛
四、癔病
五、三叉神经痛
第六节　五官科
一、近视
二、慢性鼻炎
三、结膜炎
四、牙痛
五、中耳炎

第一图书网, tushu007.com

<<手部按摩全图解>>

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