

<<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

出版单位：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>

<<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。

<<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

<<手部按摩全图解>>

- 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、瘰病
- 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

<<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>