

<<经络穴位按摩全图解>>

图书基本信息

书名：<<经络穴位按摩全图解>>

13位ISBN编号：9787122111128

10位ISBN编号：7122111121

出版时间：2012-1

出版单位：化学工业

作者：朱宏

页数：155

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>

<<经络穴位按摩全图解>>

前言

时下按摩馆已成为一种新颖的、有着广泛受众群体的消费场所，这主要归功于按摩独特的“简便、效廉、绿色”的治疗优势，通过采用适当的按摩手法对人体特定穴位进行刺激，就可以调节人体免疫机能，促进血液及淋巴循环系统的正常运行，强化肌肉、神经、关节等系统，从而达到减压放松、减肥塑身、祛病强身的目的。

其实，在日常生活中，我们并不一定非要去按摩馆才能解除病痛，只要您对穴位按摩有一定程度的了解，在家一样可以做按摩，让您及您身边的人都成为健康的主人。

本书就是一本为广大读者特地奉上的穴位按摩指导读本，它条理清楚，内容简洁，通俗易懂，非常适合您阅读与学习。

本书共分为两部分，第一部分为经络按摩解密，这部分将系统介绍与按摩相关的理论知识，如什么是经络和穴位，身体各部分的主要穴位有哪些及其主治疾病，怎样寻找穴位和反应点，按摩常用的操作手法，按摩前的准备工作，按摩工具的选择与使用，按摩的适应证与禁忌证……通过学习，读者可以对穴位按摩有一个大体的把握，这就为下一步工作——按摩治病打下坚实的基础。

第二部分为按摩可以治百病，这部分内容是本书的“重头戏”，现代常见病的按摩疗法可以在这里找到，男性、女性、中老年人及小儿这四类人群的特定疾病在这里同样可以找到合适的按摩疗法。

特别需要说明的是，这部分所选的穴位都是最有效的，按摩方法也都是简单且容易操作的，同时还配有真人按摩图片，让您学习起来更加方便。

<<经络穴位按摩全图解>>

内容概要

本书在系统介绍经络穴位按摩的一般理论、操作手法、注意事项的基础上，对40余种常见病症的按摩方法进行了详细介绍，男性、女性、中老年人、小儿都可以在书中找到适合自己的按摩方法，并且每一操作步骤都配有真人按摩手法、穴位图片，便于读者掌握。

本书图文并茂、语言通俗易懂、穴位标示准确、手法简单有效，适合大众读者参考使用。

<<经络穴位按摩全图解>>

书籍目录

第一章 经络按摩解密

第一节

穴位按摩的奥妙何在

认识按摩

按摩的神奇功效

经络和穴位

第二节

按摩常用操作手法

推法

拿法

按法

摩法

捏法

揉法

搓法

抖法

拍法

掐法

叩击法

拔伸法

第三节

轻松成为按摩专家

穴位按摩基本要领

怎样寻找穴位和反应点

按摩常用操作程序

按摩前的准备工作

按摩工具的选择与使用

按摩的适应证与禁忌证

注意按摩中和按摩后可能产生的反应

第二章 按摩可以治百病

第一节

按摩治病的原理与作用

平衡阴阳

疏通经络

调和营卫

补虚泻实

活血化瘀

理筋整复

第二节

按摩治疗原则

基本治疗原则

选穴治疗原则

第三章 现代常见病的特效穴位及按摩方法

感冒

头痛、头重

<<经络穴位按摩全图解>>

胃胀、烧心

胃、十二指肠溃疡

慢性腹泻

腹痛

便秘

痔疮

糖尿病

痛风

咳嗽、咳痰

慢性支气管炎

心悸

高血压

低血压

眩晕

尿频

眼部疲劳

视力减退

慢性鼻炎

鼻窦炎

面肌痉挛

三叉神经痛

耳鸣、耳聋

落枕

肘关节痛

腰痛

急性腰扭伤

小腿肌肉痉挛

肩周炎

慢性膝关节痛

第四章 女性常见病的特效穴位及按摩方法

更年期综合征

痛经

月经不调

贫血

乳腺增生

孕期恶心呕吐

孕期身体肿胀

产后恶露不绝

第五章 男性常见病的特效穴位及按摩方法

阳痿

早泄

慢性前列腺炎

性欲减退

遗精

慢性肾炎

第六章 小儿常见病的特效穴位及按摩方法

小儿感冒

<<经络穴位按摩全图解>>

小儿咳嗽
小儿厌食
小儿腹泻
小儿疳积
小儿贫血
小儿夜啼
小儿遗尿

<<经络穴位按摩全图解>>

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>