

<<夫妻健体式>>

图书基本信息

书名：<<夫妻健体式>>

13位ISBN编号：9787212027209

10位ISBN编号：7212027200

出版时间：2006-12

出版时间：安徽人民出版社

作者：李南生

页数：111

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>

<<夫妻健体式>>

内容概要

本书重点介绍了夫妻按摩的保健作用、常用穴位和基本手法，讲解了夫妻互动保健按摩的方法、常见病的夫妻按摩对症疗法以及夫妻性爱按摩的方法和技巧。

夫妻按摩是通过夫妻间的肌肤接触，增进彼此的感情，通过双方对常用穴位和部位的互动按摩，为爱情添彩，为性爱助兴，为婚姻搭桥，达到夫妻生活的和谐，从而极大地提升生活的质量。

<<夫妻健体式>>

作者简介

李南生，中华中医药学会推拿按摩会员、国家职业技能鉴定按摩师考评员、国家职业资格最高级别按摩师、中国女子曲棍球队广州训练按摩队医、第十三届亚运会中国软式网球队队医。

该主编为上海体育学院研究生，现任广州体育学院康复中心主任、广东省医学会运动医分会常务委员、广

<<夫妻健体式>>

书籍目录

按摩是康复的力量 按摩概述 按摩对人体的作用 按摩的适应症范围 按摩的禁忌症
 夫妻按摩常用手法 拿法 推法 擦法 按法 揉法 拨法 叩法 拍法 滚法
 人体穴位常识 取穴的方法 人体穴位简介 头面部常用穴位图 胸腹部穴位图 上肢
 背面穴位图 上肢正面穴位图 背部穴位图 下肢前外侧穴位图 下肢内侧穴位图 下肢
 外侧面穴位及其他穴位图 女性正背面穴位图 女性侧面穴位图 夫妻一般保健按摩法 头部
 保健按摩法 开天门 抹双柳 揉太阳 揉眼周 点眼周穴 擦鼻梁 揉耳廓 揉
 嘴周 揉脸颊 揉后头颈项 揉头顶 揉侧头部 上肢保健按摩方法 推手三阴三阳
 揉拿三阴三阳 点穴 旋肘摇腕 抖上肢 搓上肢 胸腹保健按摩法 分推胸肋 揉按
 锁骨周 揉胸部肌群 揉胸骨 腹部揉法 点穴 轻拿腹肌 龙凤呈祥 并指按腹部
 消气法 背腰保健按摩法 拿颈肩部 揉按拨肩胛周围 揉后头和颈项部 背腰部滚法
 背腰部拳按法 摇腿晃腰法 合推腰部 双龙点肾 腰骶部叩打法 横擦腰骶部 下
 肢保健按摩法 常见病的夫妻按摩法 常见内科病按摩法 常见劳损按摩法 常见男性和女性病按
 摩法 夫妻性爱按摩法

<<夫妻健体式>>

章节摘录

插图

<<夫妻健体式>>

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>