

<<神奇保健按摩>>

图书基本信息

书名：<<神奇保健按摩>>

13位ISBN编号：9787504852571

10位ISBN编号：7504852570

出版时间：2010-3

出版时间：农村读物出版社

作者：郭庆红，郭克欧，王蓓 译

页数：190

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>

<<神奇保健按摩>>

内容概要

本书以生物全息第二掌骨诊断治疗、手部病理反射区健身法和经络穴位按摩这三种体系交叉、结合选用，以前两种体系为主。

生物全息诊断和治疗疾病的方法是20世纪80年代提出的，在第二掌骨侧选了12个定点穴位，代表着人体从头至足以及人体内部组织器官相对应的反射区，通过按摩其中的定点穴位可以对人体有调节作用。

本书特别针对中青年女性朋友，介绍了美发、美容、塑体、解乏、祛病、健身等内容，讲述了按摩的自我健康方法。

但有些穴位和手法要别人帮助才能取得显著的保健祛病作用。

<<神奇保健按摩>>

书籍目录

生物全息第二掌骨侧穴位按摩 一、穴位示意图 二、穴位治疗点 三、具体按摩方法 手部病理反射区穴位示意平揉与压放按摩法 第一章 美发 第二章 美容 一、眼保健按摩 (一) 双目有神 (二) 祛除黑眼圈 (三) 祛除眼袋 二、耳保健按摩 三、鼻保健按摩 四、唇保健按摩 五、颜面保健按摩 (一) 润泽光滑 (二) 除皱 (三) 嫩白红润 (四) 祛斑 (五) 祛除痤疮 第三章 美体 一、颈部健美按摩 (一) 颈后部分的除皱 (二) 颈前部分的除皱 (三) 除双下巴 二、肩部的健美按摩 (一) 瘦俏 (二) 防治塌肩 (三) 防治耸肩和窄肩 三、胸部健美按摩 (一) 瘦胸 (二) 丰胸 (三) 乳房塑形 四、背部健美按摩 五、腰部健美按摩 六、臀部健美按摩 七、腹部健美按摩 八、大腿健美按摩 (一) 减肥 (二) 修长 九、小腿健美按摩 (一) 减腿肚 (二) 直挺 第四章 解乏 一、解除工作疲劳 二、解除心理压力 三、调节不良心情 四、缓解运动疲劳 (一) 脑力劳动所致的疲劳 (二) 肢体运动所致的疲劳 五、缓解娱乐疲劳 (一) 缓解喉咙痛、声音嘶哑 (二) 缓解运动性娱乐疲乏 六、解除旅途劳累 第五章 祛病 一、痛经 二、月经不调 三、功能性子宫出血 四、闭经 五、失眠 六、偏头痛 七、颈椎病 八、腰痛 (一) 急性腰扭伤 (二) 慢性腰肌劳损 九、风湿症 (一) 风湿性心脏病 (二) 风湿性关节炎 十、全身乏力 十一、性欲减退 (一) 手部病理反射区的按摩 (二) 经络穴位的按摩 十二、神经衰弱 十三、坐骨神经痛 十四、手脚发凉 十五、手脚发热 十六、食欲减退 十七、背痛 十八、腿痛 十九、上肢关节痛 二十、上肢麻木 二十一、肩部酸痛 二十二、手腕痛 二十三、乏力腿重 二十四、足跟痛 二十五、手颤 二十六、眼干、眼痛 二十七、消化不良 二十八、胃痉挛 二十九、膝酸冷痛 三十、便秘 三十一、咳嗽 三十二、中暑 三十三、口干 三十四、咽喉肿痛 三十五、咽炎

<<神奇保健按摩>>

章节摘录

插图：“平揉法”：“平”是用食指或中指在穴位上不偏、不斜地做按摩的动作；“揉”是用手指摩着皮肤做不停地画圆。

手指在穴位上做圆形的平揉，一圈为1次，连续平揉50~100次或更多（主要穴位5~20分钟），会引起酸麻、酸困的感觉，使穴位的组织产生变化，从而改善血液循环。

“压放法”：“应”是向下压住；“放”是往上放开，手指不能离开皮肤。

“压”与“放”是互相对应而又互相结合的动作，一压一放为1次。

在平揉顺、逆时钟方向各数十次以后，紧接着做压放法数十次。

每分钟平揉与压放70~80次是标准手法。

每分钟80次以上是快手法。

每分钟70次以下是慢手法。

<<神奇保健按摩>>

编辑推荐

《神奇保健按摩》：居家必备简单实用小窍门百病自诊养生保健大智慧现代生活需要提高生活品质提高生活品质必读百科全书系

<<神奇保健按摩>>

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>