

<<速效按摩金典>>

图书基本信息

书名：<<速效按摩金典>>

13位ISBN编号：9787506453684

10位ISBN编号：7506453681

出版时间：2009-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：侯中伟 主编

页数：127

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>

<<速效按摩金典>>

前言

推拿按摩是中华民族非常重要的宝贵遗产，在古代就有“妙手回春”、“手到病除”这样神奇的描述形容推拿按摩的卓越疗效。

《黄帝内经》中这样描述中医的疗效——“效之信若风吹云，明乎若见苍天。”

在古代，推拿按摩是具有重要地位的独特疗法，但是到了当代，推拿按摩的临床使用却呈萎缩状态。

因此，积极推广普及中华推拿按摩术不仅是当务之急，而且能够惠及广大群众，是非常有意义的事。

笔者毕业于北京中医药大学，除系统学习了中医经络腧穴及推拿按摩手法外，还参访过一些民间按摩名家，学习了不少推拿按摩手法，对于临床常见病有相应的认

<<速效按摩金典>>

内容概要

穴位按摩是以中医理论为根据的穴位疗法，已经拥有几千年的历史，一直被作为治疗疾病、养生保健的手段，尤其在“治未病”方面效果显著。

亚健康就是一种“未病”的状态，它是从工作疲劳、精神紧张、生活无规律等各种非正常状态发展而来的，而穴位疗法正是治疗这些未发治病的有效手段。

我们有幸请到国内外知名的医药大学的几位专家，他们在针灸按摩方面造诣颇深，并且常年亲自坐诊，解决了很多患者的痛楚。

在他们的指导下，本书中列举了常见的亚健康症状，以简单易懂的图解方式详细给您讲解穴化疗法，让身体的损伤和疼痛在有效的按摩治疗后缓解和消失，同时也是人体系统自我修复的捷径。

需要强调的是，您在照本书按摩的时候，一定要参考模特的姿势，因为我们在拍摄的时候，几位专家亲临现场指导，模特所指的穴位，都是在现场验证有效的情况下拍摄的。

希望我们的努力，能带给所有读者健康和幸福！

<<速效按摩金典>>

书籍目录

PART 1 一学就会的按摩专家教室 按摩为什么会有如此神效 按摩并非越痛越有效 经络和穴位 常见的按摩手法 身边的日常按摩小工具 增加效果的按摩润滑剂

PART 2 3个一按见效的按摩部位 手部 合谷穴 内关穴 曲池穴 足部 涌泉穴 太溪穴 太冲穴 耳部 耳门穴 听宫穴

PART 3 1分钟对症按摩改善不良症状 头面部 头痛 太阳穴 养老穴 大椎穴 脱发 生发反应点 风池穴 眩晕 百会穴 角孙穴 发烧 鱼际穴 厉兑穴 健忘 前顶穴 后顶穴 眼部 眼疲劳 承泣穴 光明穴 眼周皱纹 丝竹穴 瞳子髎穴 四白穴 耳部 耳鸣 耳门穴 关冲穴 足窍阴 口部 口臭 地仓穴 天突穴 中腕穴 牙痛 翳风穴 大杼穴 鼻部 流鼻血 迎香穴 内庭穴 鼻炎 少商穴 通天穴 咽部 咳嗽 尺泽穴 太渊穴 云门穴 呼吸不畅 列缺穴 膻中穴 咽痛 廉泉穴 扶突穴 肩颈部 颈椎病 天柱穴 腕骨穴 肩周炎 肩井穴 条口穴 天髎穴 胸背部 胸闷 心俞穴 膈俞穴 背痛 后溪穴 委阳穴 膏肓穴 腰腹部 腰酸 肾俞穴 委中穴 外关穴 胁痛 阳陵泉 期门穴 胃痛 头维穴 梁丘穴 中腕穴 手足部 手脚冰凉 劳宫穴 涌泉穴 手腕酸麻 阳池穴 阳溪穴 大陵穴 下肢酸痠 委中穴 环跳穴 全身 肩膀酸痛或僵硬 秉风穴 曲垣穴 颈部酸痛或僵硬 肩中俞穴 天柱穴 肩井穴 腹泻 天枢穴 大肠俞穴 便秘 支沟穴 照海穴

PART 4 动动手指,赶走坏情绪 激动易怒 太冲穴 合谷穴 焦躁不安 印堂穴 三阴交 失眠心烦 神门穴 太溪穴

PART 5 拍拍按按,为形象加分 黑眼圈 四白穴 瞳子髎 睛明穴 鱼腰穴 打造秀脸 下关穴 颊车穴 小腹赘肉 丰隆穴 中腕穴 甩掉蝴蝶袖 臂膈穴 尺泽穴 痛经 地机穴 关元穴 丰胸塑形 乳根穴 天池穴

<<速效按摩金典>>

编辑推荐

是随时随地都能操作的自我按摩指导书！

随书附赠：手部穴位图、足部穴位图、人体正面穴位图、人体背面穴位图、人体侧面上半身穴位图、侧面下半身穴位图、脚心穴位图、脚背穴位图、掌心穴位图、掌背穴位图、耳朵穴位图、耳背穴位图。

<<速效按摩金典>>

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>