

<<颈肩腰部疾患自我按摩与功能 >

图书基本信息

书名：<<颈肩腰部疾患自我按摩与功能锻炼>>

13位ISBN编号：9787509115749

10位ISBN编号：7509115744

出版时间：2008-3

出版时间：人民军医出版社

作者：陈兆军 编

页数：148

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>

<<颈肩腰部疾患自我按摩与功能 >>

内容概要

《颈肩腰部疾患自我按摩与功能锻炼》对颈肩腰部的常用穴位、自我按摩手法、功能锻炼方法及常见疾病的自我按摩方法等绿色环保的传统医学治疗方法进行了阐述。

作者尤其注重提供一些实用、易掌握的预防保养知识和功能锻炼的方法，便于患者在家中自我保健和调养。

本书语言通俗，图片简明，易懂易学，适于有颈肩腰部疾息的中老年患者或者是工作压力大、长期伏案工作的颈肩腰部疾患易感的人群阅读，对中低年资的临床医师和医学生也有所帮助。

书籍目录

第1章 颈肩腰部的常用穴位第一节 人体穴位的定位方法一、骨度分寸法二、体表标志法三、手指同身寸法四、简便取穴法第二节 颈肩腰腿部常用穴位一、颈肩部常用穴位二、上肢部常用穴位三、腰股部常用穴位四、髋及下肢部常用穴位第2章 颈肩腰部常用自我按摩手法第一节 常用基本按摩手法一、一指禅推法二、揉法三、摩法四、振法五、按法六、点法七、捏法八、拿法九、捻法十、拍法十一、击法十二、弹法十三、拔伸法第二节 颈、肩、四肢常用按摩手法一、头面部常用操作手法二、颈项部常用操作手法三、胸腹部常用按摩操作手法四、腰背部常用按摩手法五、上肢部常用按摩手法六、下肢部常用按摩手法第三节 常用自我保健按摩方法一、眼部保健二、上肢保健三、下肢保健四、腰部保健五、宽胸理气法第3章 常用的功能锻炼方法第一节 颈肩、四肢部常用的功能锻炼方法一、功能锻炼的注意事项二、各种徒手功能锻炼方法三、器械功能锻炼方法第二节 居民小区体育器材及锻炼方法一、背肌训练器二、俯卧撑支架三、腹肌练习架四、健骑椅……第4章 常见疾病的自我按摩

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>