

<<家庭对症按摩图文百科>>

图书基本信息

书名：<<家庭对症按摩图文百科>>

13位ISBN编号：9787510105975

10位ISBN编号：7510105978

出版时间：2011-1

出版时间：中国人口出版社

作者：养生堂中医保健课题组

页数：495

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>

## <<家庭对症按摩图文百科>>

### 内容概要

活到天年的健康秘密，就藏在您自己的身体里，花点时间学会简单有效的按摩术，为全家人的健康加分。

本书详解头面颈部、耳部、胸腹部、腰背部、上肢、下肢等全身不同部位数百个保健穴位的取穴方法、保健功效及按摩方法等，穴位标志一目了然，便于您掌握按摩诀窍。

本书收录生活中常见病及日常保健的对症按摩法，每个疾病下都列有针对此病症的特效穴位及按摩方法，简单、实用、便于操作。

<<家庭对症按摩图文百科>>

书籍目录

第一篇 按摩保健基础入门篇 第一章 初学按摩必须要了解的知识 按摩的简介、功效及特点  
 按摩的由来 按摩的发展简史 古代按摩发展的成果 按摩的神奇功效 家庭  
 按摩的特点 穴位按摩常见问题问答 什么是穴位 穴位不仅是一个“针眼” 怎样  
 就证明穴位找对了呢 人与人之间的穴位一样吗 家庭按摩的常用介质 白酒 滑石  
 粉 按摩膏 生姜汁或葱姜汁 鸡蛋清 红花油 香油 家庭按摩必  
 备的工具 木槌、按摩棒、击打棒 米粒、菜子、花子、王不留行子 圆珠笔、铅笔、  
 钥匙 夹子 牙刷、软毛刷、浴刷 网球 足底按摩器 核桃、小球 夹  
 趾器、按摩环 鹅卵石 树木、便民健身器 牙签 梳子 电吹风 戒指  
 、套环 热水袋 木棍 滚摩器 家庭按摩的手法 抖法 揉法 按法  
 啄法 推法 拿法 捏脊法 摇法 滚法 擦法 搓法  
 振法 叩法 拍捶法 点法 掐法 弹法 摩法 拨法 理法  
 穴位——调节阴阳、保健祛病的神奇方法 穴位的分类 穴位的命名方法 取穴的基  
 本原则 历经实践检验的取穴法 第二章 手足按摩基础知识第二篇 了解人体内分布的治病灵  
 丹——穴位第三篇 家庭应用篇

<<家庭对症按摩图文百科>>

章节摘录

版权页：插图：

## <<家庭对症按摩图文百科>>

### 编辑推荐

《家庭对症按摩图文百科》：科学、权威、实用的按摩方法，让你既可以自我按摩也能为家人按摩最直观的人体穴位示意图、数百幅按摩步骤示范图让你轻松找穴、自如按摩最值得珍藏的实用家庭穴位按摩图典家庭按摩与对症辅疗完美结合的全彩力作实用、完整、权威的家庭按摩图文经典，方便实用的全家保健秘籍

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>