

<<一按灵>>

图书基本信息

书名：<<一按灵>>

13位ISBN编号：9787530454909

10位ISBN编号：7530454900

出版时间：2012-1

出版时间：北京科学技术出版社

作者：王国顺

页数：206

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>

## <<一按灵>>

### 内容概要

在日常生活中，我们不可避免地会遇到一些小病小痛，而这些小病痛往往又“不值得”我们专门去趟医院，或者在医院里也往往得不到医生足够的重视和治疗。

有没有一些简便、易行的按摩手法，自己就可以“一招制敌”了呢？

多年来作者王国顺一直从事于中医保健按摩防治的第一线，不仅给数位国家体育明星、运动员、影视导演、明星等进行过按摩治疗和保健，还给许多普通患者进行过保健按摩和康复治疗，并给大学生、研究生、普通市民进行过多次讲座和技能培训。

在多年的教学和临床工作中，作者不知不觉地积累了一些“一招式”的“秘籍”，这本《一按灵》正是作者多年来实践经验的积累、总结和提炼，书名取《一按灵》就是想给大家提供一种快速、简单、有效的按摩方法——“一按即灵”。

<<一按灵>>

书籍目录

第一篇 基础篇

第一章 十大长寿保健穴

长寿穴一：中腕穴

长寿穴二：章门穴

长寿穴三：膻中穴

长寿穴四：膈俞穴

长寿穴五：阳陵泉穴

长寿穴六：太渊穴

长寿穴七：大杼穴

长寿穴八：悬钟穴

长寿穴九：足三里穴

长寿穴十：涌泉穴

第二章 关于按摩疗法

按摩疗法的含义

按摩疗法的治病保健机制

按摩疗法的适应证和禁忌证

第二篇 手法篇

第三章 按摩的基本手法

推法

按法

点法

揉法

拿法

拨法

搓法

摩法

碾法

颤法

切法

擦法

拍法

第四章 各部位保健按摩手法

头部按摩

.....

第三篇 治疗篇

第五章 小病小痛一招灵

第六章 对付“老慢病”小妙招

第七章 家庭应急按摩招

### 编辑推荐

《一按灵：跟名师学按摩（图文版）》内容分基础篇、手法篇、治疗篇三部分，在基础篇中，详细叙述了我多年来总结的能够使人健康长寿的十大保健穴的取穴位置和功能主治；手法篇中以配图的形式详解了中医基本按摩手法，如推法、按法、揉法、拿法、拨法、搓法、摩法、颤法等；在治疗篇中，配图详解了全身近200个保健按摩穴位的取穴与按摩方法，按摩功效及主要针对病症，特别阐述了常见的头疼脑热小病小痛的按摩方法和技巧，并描述了常见慢性病的特效按摩方法。

作者王国顺一直从事于中医保健按摩防治的第一线，给数位国家体育明星、运动员、影视导演、明星等进行过按摩治疗和保健。

#### 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>