

<<保健按摩100招:腰腿>>

图书基本信息

书名：<<保健按摩100招:腰腿>>

13位ISBN编号：9787530835517

10位ISBN编号：7530835513

出版时间：2004年1月1日

出版时间：天津科学技术出版社

作者：江浩

页数：209

字数：126000

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>

<<保健按摩100招:腰腿>>

内容概要

保健按摩属于传统的自然疗法，有着悠久的历史，堪称祖国医学中的瑰宝。

在保健按摩过程中，操作者运用手指或手掌，通过各种手法作用于体表部位，改善血液循环，促进新陈代谢，进而发挥养生防病、延年益寿的功效。

保健按摩以促进健康为目的，有病治病，无病强身，尤其适用于改善亚健康状态；而且大多可自我操作或家庭成员之间相互操作，具有不受时间、环境的限制，方法简单操作方便，安全有效的特点；有利于消除疲劳、振奋精神，恢复体力，防病治病，延年益寿，因此，深受人们的欢迎。

本书图文并茂，是保健按摩100招之一，以适应调治人体各个部位病变的不同需求。

正文每一视面上介绍一种病症的按摩疗法，以方便读者阅读、操作。

值得提醒读者的是对于一些慢性病的保健按摩必须持之以恒，否则，难以得到预期的效果。

愿本丛书给广大读者带来健康！

<<保健按摩100招:腰腿>>

书籍目录

绪论1 腰椎间盘突出症（一）2 腰椎间盘突出症（二）3 腰椎间盘突出症4 第三腰椎横突综合征5 强直性脊柱炎6 退行性脊柱炎7 椎弓峡部裂8 腰椎管狭窄症9 腰椎后关节紊乱症10 下腰椎失稳11 骶髂关节损伤12 棘上韧带扭伤13 棘间韧带损伤14 腰肌纤维织炎15 骶髂后韧带劳损16 急性腰扭伤17 腰肌劳损18 髂前上下棘损伤19 老年性腰痛20 寒湿型腰痛21 湿热型腰痛22 肾虚腰痛23 骶棘肌劳损24 棘上韧带劳损25 棘旁韧带劳损26 椎间小关节错缝27 骶髂关节紊乱28 骶棘肌扭伤（一）29 骶棘肌扭伤（二）30 风湿性多肌痛31 关节突关节劳损32 骶尾部软组织损伤33 脊柱侧弯性腰背痛34 致密性髂骨炎35 髂下神经外侧支移位36 退行性脊柱炎37 髂腰韧带劳损38 腰椎骶化39 骶椎腰化40 臀大肌损伤41 梨状肌综合征（一）42 臀上皮神经损伤43 弹响髌44 股外侧皮神经炎45 髋关节软组织损伤.....

<<保健按摩100招:腰腿>>

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>