

<<家庭保健按摩百科>>

图书基本信息

书名：<<家庭保健按摩百科>>

13位ISBN编号：9787533744625

10位ISBN编号：7533744624

出版时间：2009-7

出版时间：庄雅惠 时代出版传媒股份有限公司，安徽科学技术出版社（2009-07出版）

作者：庄雅惠

页数：210

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>

## 前言

自我按揉摩擦，是人体对酸痛的自然反应，也是改善身体不适的最简便方式。因此无论是自己或家人身体产生病痛，在未就医之前，正确、及时地按摩、推拿，不仅可减轻不适，有时还会出现意想不到的成效。

因此希望借由本书的出版，能让读者更了解中医按摩的精髓，使中医养生按摩能更生活化与普遍化。服用药物或食用药膳，应根据体质，不可随意服用与体质相反的药物与食品，否则会产生副作用。但穴位按摩的副作用就不像药物严重，除了部分穴位（例如含谷穴及三阴交穴有促进子宫收缩及催产功效，因此孕妇不宜按揉，而支沟穴有促进排尿及排便功效，因此容易腹泻及多尿者不宜单独按揉），大部分穴位则具有双向调节的作用。

## <<家庭保健按摩百科>>

### 内容概要

《家庭保健按摩百科》为广大读者图文详解实用、简单、有效的50种穴位按摩：数十种自制止痛药浴包、熏香提神方、促消化按摩油、塑身健美霜、消脂精油配方、促代谢泡澡方、天然化痘乳霜、经期舒缓按摩精油……当头痛、腰酸背痛、颈肩酸痛、生理痛等疼痛莫名袭来，又不想常靠止痛药来解决时，你可以选择中医学的穴位按摩法，不仅快速有效，又没有副作用；同时，许多按摩养生功法及自制按摩膏还可帮助你增进身体健康，永葆青春活力。

## <<家庭保健按摩百科>>

### 书籍目录

第1章 上班族常见酸痛及疾病按摩 上班族常见肌肉酸痛按摩常用穴位按摩 止酸痛穴点局部配穴提神醒脑舒压法 开窍醒脑提神功 增进“性”福美满按摩法 夫妻互按强壮功 改善消化不良脾胃保健功 戒烟排毒戒烟瘾排毒功

第2章 美女养成保健按摩 窈窕塑身超有效 瘦身+塑身二合一 健康按摩法 超美形丰胸美胸按摩法 养颜美白永葆青春美丽按摩法 去油消痘净颜消痘排毒法 生理期舒缓超温和生理痛缓解按摩法

第3章 银发族养生穴位按摩 五脏抗老一、补肺保健功二、强心保健功三、保肝养生功四、健脾保健功五、补肾保健功 强化关节壮骨按摩法 轻松入眠夜夜好眠按摩法 解决尿频、漏尿增强膀胱功能按摩法

第4章 幼儿常见疾病按摩及常用穴位介绍 幼儿常见疾病按摩一、过敏性鼻炎二、发热治疗三、感冒治疗四、腹胀治疗五、腹泻治疗六、便秘治疗七、厌食治疗八、夜啼治疗九、皮肤瘙痒十、遗尿 幼儿强身按摩一、五脏保健功二、脑力保健三、视力保健 小儿常用穴位介绍 手部穴位介绍 手心、手臂重要穴位介绍 手背重要穴位介绍 头脸部重要穴位介绍 颈部重要穴位介绍 背部重要穴位介绍 胸腹部重要穴位介绍 腿部重要穴位介绍

附录一 简单易学的按摩手法及常用穴位介绍 附录二 常用穴位索引

<<家庭保健按摩百科>>

章节摘录

插图：

## <<家庭保健按摩百科>>

### 编辑推荐

《家庭保健按摩百科》由安徽科学技术出版社出版。

当头痛、腰酸背痛、颈肩酸痛、生理痛等疼痛莫名袭来，又不想常靠止痛药来解决时。

你可以选择中医学的穴位按摩法。

不仅快速有效，又没有副作用；同时，许多按摩养生功法及自制按摩膏还可帮助你增进身体健康，永葆青春活力。

上班族常见酸痛及疾病按摩：头痛，颈、肩、腰、背部酸痛，手肘、手腕酸痛，腿部酸痛等按摩；开窍醒脑提神功，夫妻互按强壮功，改善消化不良脾胃保健功，戒烟瘾排毒功美女养成保健按摩：窈窕塑身、美胸按摩，养颜美白脸部按摩，生理期舒缓按摩银发族养生穴位按摩：五脏抗老，强化关节，轻松入眠，止尿频、漏尿按摩幼儿常见疾病及保健按摩：过敏性鼻炎、发热、感冒、腹胀、腹泻、便秘、夜啼、遗尿等疾病按摩，五脏保健、脑力保健、视力保健按摩送简易穴位按摩动作示范基础按摩手法+12种常见病症按摩VCD

<<家庭保健按摩百科>>

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>