

<<图解老年按摩除百病>>

图书基本信息

书名：<<图解老年按摩除百病>>

13位ISBN编号：9787534546839

10位ISBN编号：7534546834

出版时间：2006-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：查炜

页数：191

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>

<<图解老年按摩除百病>>

内容概要

随着年龄的增长，老年人的身体就像一部不停运转的机器一样，许多部件都出现了磨损和老化，各种故障逐渐出现，是到了需要细心养护的时候了。

除了要注意饮食起居、生活规律、身体段炼、调适情志等方面外，适当的治疗就必不可少。

按摩在众多疗法中，既有效、又经济，且少副作用，所以深受广大老年朋友喜爱。

拙作《图解老年按摩除百病》一书自2000年问世以来，深得广大读者的厚爱。

一些热心读者还在百忙中来函来电，为进一步完善本书内容提出了许多宝贵的建议，我们全体编者深受感动，在此深表谢意！

应广大读者和出版社的要求，我们对本书内容进行了全面的修订，对全书的体例进行了一些调整，删除了一些按摩疗效不定或不常见的老年病症，并为按摩手法配备了相应的插图，使之更直观易懂、更实用、更方便。

<<图解老年按摩除百病>>

书籍目录

一、概述按摩的作用 \ 1 老年按摩的特点 \ 5 适应证 \ 8 禁忌证 \ 8 注意事项 \ 9 二、常用按摩穴位 头面部穴位 \ 14 项背部穴位 \ 19 胸腹部穴位 \ 22 腰骶部穴位 \ 25 上部穴位 \ 28 下部穴位 \ 34 三、常用按摩手法 掖法 \ 42 一指禅推法 \ 43 揉法 \ 44 按法 \ 45 拿法 \ 46 摩法 \ 47 擦法 \ 48 推法 \ 50 搓法 \ 51 抹法 \ 52 抖法 \ 53 振法 \ 53 捏法 \ 54 击法 \ 55 弹法 \ 56 拍法 \ 57 掐法 \ 57 摇法 \ 58 四、常见病症按摩 感冒 \ 60 头痛 \ 62 咳嗽 \ 65 哮喘 \ 67..... 五、老年自我保健按摩

<<图解老年按摩除百病>>

编辑推荐

本书为图解按摩除百病丛书第二版中的一本。

按摩对老年人来说，在众多疗法中，既有效、又经济，且少副作用，本书在第一版的基础上进行了全面的修订，对全书的体例进行了一些调整，删除了一些按摩疗效不定或不常见的老年病症，并为按摩手法配备了相应的插图，使之更直观易懂，更实用、更方便。

<<图解老年按摩除百病>>

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>