

<<养生保健按摩术>>

图书基本信息

书名：<<养生保健按摩术>>

13位ISBN编号：9787535232625

10位ISBN编号：7535232620

出版时间：2004-11

出版时间：湖北科学技术出版社

作者：闻庆汉

页数：316

字数：200000

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>

<<养生保健按摩术>>

内容概要

本书以现代人健康和长寿为目的养生保健的现实情况出发，结合按摩养生保健的特点，简要介绍养生保健与人类健康的关系，叙述了人类变老的生理特点以及养生保健按摩的优点，比较系统地论述了养生保健按摩的作用机理。

重点介绍了人体各部及各个年龄阶段的养生保健法，以及常见痼疾按摩防治的方法。

全书附有插图700余幅，试图使操作更加清楚、直观和形象。

全书图文并茂，易学会用，通俗易懂。

是一部既有理论水平又颇具较强科学性、趣味性及实用性的按摩养生保健书籍。

<<养生保健按摩术>>

作者简介

闻庆汉，男，一九四六年十二月出生。
一九六九年毕业於湖北中医学院中医医疗系，毕业後留校任教。

现任中华全国推拿专业委员会委员，湖北省按摩专业委员会副主任委员，湖北省老年医学研究会理事，湖北中医学院针骨系教授、推拿教研室主任、硕士生导师。

从事针灸、推拿专业的教学和临床工作三十余年，主要以推拿专业为主。
三十多年来，除担任中医学院本科生、专科生的推拿讲学以外，还担任港、澳、台及外国留学生的推拿专业的培训工作。
多次赴香港讲学，在国内举办过各种推拿培训班，包括推拿医疗、美容、保健等。
与湖北电视台合作举办《实用家庭按摩》电视录影讲座，获全国第二届电视教学类光州杯三等奖，并被制成电视录影片由湖北科学技术出版社一九九一年出版发行。

在国家级和省级刊物上先後发表论文数十篇，在《推拿临证指南》、《中国针灸推拿集成》、《当代中国外治法精要》、《全国高校育人环境研究》等着作中担任主编与副主编。
被《中华推拿疗法杂志》特聘为首届专家编委。
作为推拿教材编委多次参加全国高等院校推拿教材编写。

<<养生保健按摩术>>

书籍目录

绪论

- 一、养生保健按摩的作用机理
- 二、养生保健按摩的注意事项及禁忌证

按摩养生保健的常用手法

- 一、概述
- 二、手法的要求
- 三、常用的基本手法

按摩养生保健的常见腧穴

- 一、腧穴的定义
- 二、腧穴的定位方法
- 三、常用腧穴

人体各部位养生保健按摩法

- 一、头面部、颈项部养生保健按摩法
- 二、胸腹部养生保健按摩法
- 三、腰背部养生保健按摩法
- 四、上部养生保健按摩法
- 五、下部养生保健按摩法

男、女、小儿、老年人养生保健按摩法

- 一、男子养生保健按摩法及常见病按摩治疗
- 二、女子养生保健按摩法及常见病症按摩疗法
- 三、小儿养生保健按摩手法及常见病症治疗
- 四、老年人养生保健按摩法及常见病症按摩疗法

自我养生保健按摩法

- 一、落枕的自我按摩法
- 二、颈椎病的自我按摩
- 三、感冒的自我按摩法
- 四、失眠的自我按摩法
- 五、近视眼的自我按摩法
- 六、过敏性鼻炎自我按摩法
- 七、头痛的自我按摩法
- 八、牙痛的自我按摩法
- 九、高血压的自我按摩法
- 十、呃逆的自我按摩法
- 十一、肩关节周围炎的自我按摩法
- 十二、胃脘痛的自我按摩法
- 十三、胸胁进伤的自我按摩法
- 十四、便秘的自我按摩法
- 十五、腹泻的自我按摩法
- 十六、鼻出血的自我按摩法
- 十七、阳痿自我按摩法
- 十八、痛经的自我按摩法
- 十九、冻疮的自我按摩法
- 二十、益寿延年自我按摩法

古代圣贤按摩养生保健法

- 一、神仙起居法

<<养生保健按摩术>>

- 二、老子按摩法
 - 三、天竺国按摩法
 - 四、延年九转法
 - 五、孔子论养生
 - 六、荀子论修身
 - 七、《吕氏春秋》论养生
 - 八、《内经》
 - 九、《彭祖摄生养性论》
 - 十、逍遥歌
 - 十一、千金按摩法
- 主要参考文献

<<养生保健按摩术>>

编辑推荐

按摩是中医的外治法之一，属物理疗法。

在今天，随着历史前进，人类社会的不断进步，物质生活的极大丰富，使人们对于强身健体、延年益寿的愿望越来越强烈，发生了重新回归大自然的呼喊，那些自然之术，返璞归真之法备受世人青睐，按摩以其安全、舒适、操作方便、简便经济、无毒副作用、效果确凿而著称于世：它既能防治疾病，又能养生健身。

按摩保健丛书分别为《瘦身保健按摩术》、《颜面美容保健按摩术》、《足部保健按摩术》和《养生保健按摩术》四本。

旨在宣扬按摩之术，益于当今人们所关注的美容保健，减肥瘦身，防治常见疾病，强身健体，缓老抗衰，益寿延年之养生活动。

本册为《养生保健按摩术》。

<<养生保健按摩术>>

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>