

<<图解男性穴位按摩保健>>

图书基本信息

书名：<<图解男性穴位按摩保健>>

13位ISBN编号：9787535956415

10位ISBN编号：7535956416

出版时间：2012-2

出版时间：广东科技出版社

作者：薛永阁

页数：124

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>

<<图解男性穴位按摩保健>>

内容概要

本书是《手到健康来》丛书分册之一。

全面介绍了男性按摩的准备知识，并用500多幅真人按摩步骤图精准示范了解决当今男性常见问题：将军肚、毛孔粗大、疲劳、焦虑、食欲不振、脱发、精力不足、前列腺肥大及高血压、高学脂、高血糖等50多种常见病的按摩手法，让您看得明白，学得轻松，旨在帮助男性改善体质，留住健康。

<<图解男性穴位按摩保健>>

作者简介

薛永阁：北京市京都按摩职业技能培训学校校长。

出生于中医世家，1993年拜著名骨伤教授葛长海先生为师，学习了中国传统医学推拿流派的蓬莱葛氏捏筋拍打手法；1998年拜陈氏十八代传人冯志强先生为师，成为太极宗师的嫡传弟子，随其学习了陈氏混元太极拳和功法。

拥有“太极手法中华魔手”之称的薛永阁，在继承四代祖传医学经验以及师门技法的同时，融儒、释、道、武、医于一体，创立了自己的独特手法——太极手法，成为太极推拿的创始人。

薛永阁技艺精湛，曾为台湾著名作家李敖先生等众多知名人士保健治疗，著名国学大师南怀瑾先生对其予以高度赞扬。

他还多次获邀在中央广播电视大学等学校授课，在北京电视台等媒体做专题节目。

<<图解男性穴位按摩保健>>

书籍目录

Part01按摩,呵护男人健康

男人为什么要按摩

按摩也要讲原则

哪些人不适合按摩

Part02 男性按摩穴位和常用手法

人体经络ABC

男性按摩的常用穴位

怎样找穴位

男性按摩的常用手法

Part03 按这个,让男人更有“脸面”

痤疮

眼袋

酒糟鼻

脸部皮肤松弛

毛孔粗大

抬头纹

皮肤暗淡无光

黑头

头屑

头发早白

脱发

Part04按这个,重塑男人健美身形

双下巴

将军肚

背腰臀部赘肉

脸部肥胖

大腿粗壮

肩臂部赘肉

颈部粗壮

Part05 按这个,让男人精力十足

疲劳

焦虑烦躁

精力不足

记忆力衰退

失眠

神经衰弱

精神紧张

Part06 按这个,让男人体魄坚强

食欲不振

慢性腹泻

排便不畅

肩颈酸痛

腰酸背痛

小腿抽筋

消化不良

<<图解男性穴位按摩保健>>

Part07 按这个,赶走日常高发病

高血压

高血脂

高血糖

阴囊湿疹

前列腺疾病

阳痿

早泄

遗精

阴茎异常勃起

不射精

性欲减退

Part08 按这个,小病急症去无踪

感冒

咳嗽

发热

头痛

胃痛

呕吐

口臭口苦

慢性咽炎

牙痛

突发性中暑

心绞痛

附录:常见按摩辅助品一览

<<图解男性穴位按摩保健>>

编辑推荐

薛永贵主编的《图解男性穴位按摩保健》从中医角度，利用中医按摩原理为广大男性朋友开辟了一条健康之路，列出了男性常见的亚健康以及疾病症状，以期读者在紧张的生活、工作之余，能参照此书在家中方便及时地进行自我保健养生按摩。

本书还以浅显的文字、生动的图片，向读者介绍和展示按摩的具体操作过程，实用性较强，是颇有价值的家庭保健参考资料。

当然，按摩养生虽然功效颇佳，但用法不当或盲目使用，都有可能带来不良后果。

因此，读者应当先了解自己的身体状况，遵循医嘱，牢牢掌握方法，以免适得其反，得不到应有的功效。

<<图解男性穴位按摩保健>>

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>