

<<中老年人保健按摩奇术>>

图书基本信息

书名：<<中老年人保健按摩奇术>>

13位ISBN编号：9787536330306

10位ISBN编号：7536330308

出版时间：2004-5

出版时间：广西民族

作者：钟汉清

页数：223

字数：120000

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>

## <<中老年人保健按摩奇术>>

### 内容概要

本书简要地叙述了人体经络，穴位和按摩的基本知识，以及健身益寿的自我按摩手法。是以脏腑学说，气血津液学说，经络学说为理论基础，按照人体头，面，胸，背，四肢与脏腑经络的特定联系而编著的，它以其独特的无创伤，非介入，无须药物治疗的优点而起到独特的疗效。主要作用在于疏通经络，调和气血，平衡阴阳以达到有病治病，无病健身，延年益寿之目的。

本书可作为广大中老年人祛病健身，延年益寿提供有益的帮助。

## <<中老年人保健按摩奇术>>

### 书籍目录

第一编 概说 一、按摩的基本知识 二、自我按摩手法 三、自我按摩原则 四、自我按摩作用 五、自我按摩优点 六、自我按摩注意事项 七、编者的实践体会 第二编 人体结构和经济 一、手太阴肺经经脉循行 二、太阳明大肠经经脉循行 三、足阳明胃经经脉循行 四、足太阴脾经经脉循行 五、手少阴心经经脉循行 六、手少阴心经经脉循行 七、足太阳小肠经经脉循行 八、足少阴少经经脉循行 九、手厥阴心包经经脉循行 十、手少阳三焦经经脉循行 十一、足少阳胆经经脉循行 十二、足厥承肝经经脉循行 十三、奇经八脉的作用 十四、督脉的循行和作用 十五、任脉的循行和作用 十六、冲脉的循行和作用 十七、带脉的循行和作用 十八、阴维脉的循行和作用 十九、阳维脉的循行和作用 二十、阳\*脉的循行和作用 第三编 自我按摩三十法施术步骤 第四编 对症按摩

<<中老年人保健按摩奇术>>

章节摘录

插图

## <<中老年人保健按摩奇术>>

### 编辑推荐

《中老年人保健按摩奇术(修订版)》可作为广大中老年人祛病健身，延年益寿提供有益的帮助。

<<中老年人保健按摩奇术>>

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>