

<<治疗与保健推拿>>

图书基本信息

书名：<<治疗与保健推拿>>

13位ISBN编号：9787536461420

10位ISBN编号：7536461429

出版时间：2007-2

出版时间：四川科学技术

作者：林红，杨殿兴编著

页数：289

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>

<<治疗与保健推拿>>

内容概要

由于推拿不受场地、器材限制，效果又好，古往今来深受广大群众喜爱。随着现代医学的发展，人们对西药的毒副作用的认识日益加深，推拿这种原始而自然的疗法更加受到群众的好评而乐于采用。

该套丛书的特点除图文配合恰当和给人以“看图学推拿”的直观感外，还有一个重要特点，就是该丛书介绍各病种自成章节，读完总论，了解其梗概后，就可在家人生病时随翻随用，照图推拿。

推拿能在疾病发生时使病情得到缓解，既不冒随便服药之险，及时缓解病情，又能解决家人一些慢性病，如小儿厌食、遗尿，成人颈肩腰腿痛，并可融洽家人的情感。

因此，本套丛书不仅可作为自学的医学科普图书，更是创造温馨家庭氛围的促进剂。

本书是看图学推拿丛书之浴疗与保健推拿。

<<治疗与保健推拿>>

书籍目录

第一章 完美结合的浴疗与推拿一、保健消疾谈沐浴（一）冷水浴1．冷水淋浴2．冷水擦浴3．冷水浸浴（二）温（热）水浴1．温（热）水淋浴2．温（热）水浸浴（三）蒸汽浴1．水蒸气浴2．药蒸汽浴（四）药水浴1．全身药浴2．局部洗浴附：常用药浴洗方1．护发养发方2．玉面美容方3．香身洗澡方4．轻身减肥方5．消除痛痹方6．皮肤康宁方7．退热解表方8．补肾壮阳方9．舒筋活络方10．安枕无忧方（五）日光浴1．局部日光浴2．全身日光浴（六）空气浴1．温暖空气浴2．凉爽空气浴3．寒冷空气浴（七）海水浴1．海水泳浴2．海水洗浴（八）矿泉浴1．单纯泉浴2．硫黄泉浴3．明矾泉浴4．碳酸泉浴5．碳酸土类泉浴6．食盐泉浴7．碱泉浴8．放射能泉浴二、祛病延年话推拿（一）浴疗后推拿的妙用1．疏通经络，调畅气血2．扶正祛邪，调节功能3．平衡阴阳，调理脏腑（二）家庭浴疗推拿十法1．推法2．拿法3．按法4．摩法5．点法6．擦法7．揉法8．攘法9．搓法10．击法第二章 浴疗与推拿是保健的良师益友一、消除疲劳的浴疗与推拿（一）概述（二）浴疗法……二、促进睡眠的浴疗与推拿三、增进食欲的浴疗与推拿四、预防感冒的浴疗与推拿五、保持肌肤细嫩的浴疗与推拿六、提高性欲的浴疗与推拿七、玉颜美容的浴疗与推拿八、护养鸡秀发的浴疗与推拿九、女性胸腹健美浴疗与推拿十、养生益寿的浴疗与推拿第三章 浴疗与推拿是家庭治病的良法

<<治疗与保健推拿>>

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>