

<<家庭按摩百科全书>>

图书基本信息

书名：<<家庭按摩百科全书>>

13位ISBN编号：9787537532969

10位ISBN编号：7537532966

出版时间：2006-1

出版时间：河北科学技术出版社

作者：涂永华

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>

## <<家庭按摩百科全书>>

### 内容概要

本书依据祖国医学理论，以实用为出发点，语言力求通俗，方法尽选捷效，结合著者多年临床经验，介绍家庭按摩的方法和应用。

全书共分上、下两篇，上篇以全身按摩、手足部按摩和头耳部按摩的基础知识为重点；下篇则介绍了内科、妇科儿科、普伤科等各种常见病、多发病及部分疑难病的家庭按摩方法，并对养生保健、健美的按摩方法做了详尽的阐述。

读者可以通过短期的学习掌握家庭按摩的方法，也可以在身体不适或患病时查找有关内容，进行自我治疗，或养生防病。

在现代社会中，健康的体魄显得尤为重要，它不仅是幸福生活的基础，也是事业成功的保障。

物质文明的发展，丰富了人们的生活，但它的副作用又给人们带来新的烦恼。

因此，世界范围内的回归自然热潮一浪高过一浪，自然疗法再次被医学界所重视。

中医按摩疗法做为最具代表性的自然疗法之一，受到世界各国的青睐，以其独到的疗效和没有毒副作用，深受广大群众的欢迎。

本书依据祖国医学理论，以实用为出发点，语言力求通俗，方法尽选捷效，结合著者多年临床经验，介绍家庭按摩的方法和应用。

全书共分上、下两篇，上篇以全身按摩、手足部按摩和头耳部按摩的基础知识为重点；下篇则介绍了内科、妇科儿科、普伤科等各种常见病、多发病及部分疑难病的家庭按摩方法，并对养生保健、健美的按摩方法做了详尽的阐述。

读者可以通过短期的学习掌握家庭按摩的方法，也可以在身体不适或患病时查找有关内容，进行自我治疗，或养生防病。

<<家庭按摩百科大全>>

书籍目录

第一部分 头部按摩 头部按摩的基本手法 1.一指禅推法 2.揉法 3.抹法 4.按法 5.点法 6.捏法 7.拿法 8.捻法 9.弹法 10.颈项部摇法 11.颈项部扳法 12.头颈部拔伸法 常用穴位的认识 1.头面部常用穴位 2.项部常用穴位 取穴的方法 1.骨度分寸定位法 2.手指同身寸取穴法 3.简便取穴法 4.自然标志取穴法 头部按摩的注意事项 不适宜按摩的患者 第二部分 头部美容按摩 影响美容的因素 洗脸的窍门 1.用水 2.洁面乳、香皂的使用方法 3.洗脸时手的动作 面部脱皮有诀窍 延缓皮肤的衰老 用按摩膏按摩面部 1.进行面部按摩的好处 2.进行面部按摩的注意事项 3.按摩的方向 脸部美容运动 头面部美容按摩 1.推抹法 2.点按足三里穴 3.切捏额部五道线 4.直推法 5.面部皱纹的防止和消除 6.眼部健美按摩 7.消除“双下巴” 8.拥有一头秀发 面部消斑按摩 1.妊娠雀斑 2.肝功能减退产生的雀斑 3.瘙痒引起的雀斑 4.青春期雀斑 面部蒸汽按摩 牙齿的保健按摩 祛除青春痘的按摩 1.因肠胃功能失调所致的痤疮 2.青春期痤疮： 3.指压按摩合谷穴、神门穴、大陵穴 4.按摩颜面皮肤 瓜果汁美容按摩 紧张性头痛的按摩 高血压引起头痛的按摩 三叉神经痛引起头痛的按摩 颈部异常引起头痛的按摩 感冒、流行性感冒引起头痛的按摩 治疗的要领 偏头痛的按摩 整个头部疼痛的按摩 1.有效的穴位 2.指压和揉捻混合使用 头前部疼痛的按摩 1.有效的穴位 2.指压和揉捻的方法 头后部疼痛的按摩 1.有效的穴位 2.指压和揉捻的方法 ..... 第三部分 五官按摩 第四部分 面部保健按摩 第五部分 脚底反射区按摩 第六部分 正确有效的按摩 第七部分 对各种症状的治疗 第八部分 按摩更美丽健康

<<家庭按摩百科全书>>

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>