

<<睡前夫妻按摩10分钟>>

图书基本信息

书名：<<睡前夫妻按摩10分钟>>

13位ISBN编号：9787537538893

10位ISBN编号：7537538891

出版时间：2009-1

出版时间：河北科学技术出版社

作者：董尚朴 编

页数：245

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>

<<睡前夫妻按摩10分钟>>

前言

疾病是多种多样的，有的需要住医院治疗，有的则可以在家调治。

按摩是历数千年不衰、简便易行、行之有效的调治方法。

我们参考了多种书籍，结合多年的医疗经验，编写了这本家庭按摩小册子，出发点是：（1）少谈理论，多谈治法，浅显实用。

（2）尽量避免或用俗语解释专业术语，通俗明白。

（3）细讲慢说各项操作手法，好学易行。

（4）主要选择适宜家庭调治的病种，包括男科、妇科、美容、老年病、小外伤等方面，凡60种。

<<睡前夫妻按摩10分钟>>

内容概要

参考了多种书籍，结合多年的医疗经验，编写了这本家庭按摩小册子，出发点是：（1）少谈理论，多谈治法，浅显实用。

（2）尽量避免或用俗语解释专业术语，通俗明白。

（3）细讲慢说各项操作手法，好学易行。

（4）主要选择适宜家庭调治的病种，包括男科、妇科、美容、老年病、小外伤等方面，凡60种。

<<睡前夫妻按摩10分钟>>

书籍目录

一、按摩源流二、按摩基本原理1.神经系统2.免疫系统3.循环系统4.消化系统5.运动系统6.皮肤三、常用按摩手法与应用1.一指禅推法2.滚法3.揉法4.摩法5.擦法6.推法7.搓法8.抹法9.抖法10.振法11.按法12.点法13.捏法14.拿法15.捻法16.拍法17.击法18.弹法19.摇法20.扳法21.拔伸法22.踩跷法四、取穴方法1.折量分寸取穴法2.自然标志取穴法3.手指同身寸取穴法4.简便取穴法五、常用穴位与主治1.手太阴肺经2.手少阴心经3.手厥阴心包经4.任脉5.手阳明大肠经6.手太阳小肠经7.足阳明胃经8.足太阳膀胱经9.督脉10.足少阴肾经11.足少阳胆经12.手少阳三焦经13.足厥阴肝经14.足太阴脾经15.经外奇穴六、按摩的体位与介质1.体位2.介质七、按摩注意事项与禁忌证1.注意事项2.禁忌证夫妻温馨按摩感冒支气管哮喘阻塞性肺气肿膈肌痉挛胃功能紊乱慢性胃炎胃和十二指肠溃疡胃下垂慢性腹泻便秘慢性胆囊炎冠心病高血压病偏瘫肥胖阳痿早泄遗精阳强不能射精遗尿、小便失禁尿潴留前列腺炎、前列腺肥大神经衰弱头痛失眠症瘰病面神经麻痹三叉神经痛臂丛神经痛.....

<<睡前夫妻按摩10分钟>>

章节摘录

1.神经系统 中枢神经系统存在着兴奋和抑制两个基本过程，兴奋过程表现为反射活动的出现和加强，抑制过程表现为反射活动的减弱和停止。

按摩作为一种良性物理刺激，可以引起中枢神经系统兴奋与抑制活动的加强与减弱。

当然，不同的按摩手法和方式，其作用也不相同，一般来说，强而快的手法对神经有兴奋作用，如弹拨、叩击等；轻而缓的手法对神经有抑制作用，如抚摩、揉按等。

2.免疫系统 临床观察表明，经常接受按摩的人，机体抵抗力有显著的提高。

现代研究提示，按摩时，组织中产生组织胺、类组织胺及乙酰胆碱，这些物质使血管扩张、血流速度加快。

血流量的改善使得携带氧气和营养物质的血红蛋白数量增加，从而加速营养的补给，同时单位时间内白细胞总数可提高20%，并且白细胞噬菌能力比原来提高20%，这些都意味着机体防御和抗病能力的加强。

<<睡前夫妻按摩10分钟>>

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>