

<<家庭按摩速查手册>>

图书基本信息

书名：<<家庭按摩速查手册>>

13位ISBN编号：9787537554923

10位ISBN编号：7537554927

出版时间：2013-1

出版时间：河北科技出版社

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>

<<家庭按摩速查手册>>

内容概要

本书以图文并茂的形式介绍了按摩的基本知识，并将不同人群、不同病症进行了细致分类，全面详细地讲解了经络养生保健常识和常见病症的对症调治方法。

<<家庭按摩速查手册>>

书籍目录

第一章 按摩——常识一看就懂 第一节 初识按摩养生 按摩的功效与优点 按摩为什么能治病 按摩劲大效果就好吗 按摩补泻的方法 按摩养生的宜忌 按摩异常该如何处理 第二节 教你轻松找穴 体表标志取穴法 手指比量取穴法 骨关节取穴法 全身骨度分寸表 第三节 按摩手法须知 推法——拇指或食指指端按压 按法——单指或多指推压 点法——指端或屈指点压 揉法——手指或手掌揉压 擦法——单指或鱼际摩擦 掐法——拇指指甲重掐 捏法——拇指食指捏揉 捻法——拇指食指夹持住搓揉 摇法——指关节摇摆 叩法——中指指端叩打 拔伸法——拉伸、牵引拔伸第二章 找穴——腧穴一查便知 第一节 手部六经速查 肺经——主治咳喘等肺系疾病 中府穴气喘咳嗽找中府 云门穴胸闷烦痛找云门 天府穴鼻衄气喘找天府 侠白穴胸肋疼痛找侠白 尺泽穴咳嗽咽痛找尺泽 孔最穴咯血痔疾找孔最 列缺穴伤风头痛找列缺 经渠穴腕痛掌热找经渠 太渊穴心肺疾病找太渊 鱼际穴失声发热找鱼际 少商穴风热感冒找少商 大肠经——主治胃肠症、神志病等第三章 治疗——疾病一用就灵第四章 调养——上有老下有小第五章 保健——调养一学就会附录 腧穴功效索引

<<家庭按摩速查手册>>

编辑推荐

士一康编著的《家庭按摩速查手册》在详细介绍按摩基础知识和常用有效穴位的基础上，又根据不同人群、不同病症等进行了细致分类，详细介绍了如何通过穴位、经络按摩进行相关疾病的辅助调治。全书采用图文并茂的方式，全面、实用、方便，只要按图索骥，便可让您轻松做到“手到病自除”。

<<家庭按摩速查手册>>

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>