第一图书网, tushu007.com

<<图解100个养生保健穴>>

图书基本信息

书名：<<图解100个养生保健穴>>

13位ISBN编号：9787538165524

10位ISBN编号：7538165525

出版时间：2010-9

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：王颖 主编

页数：112

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

第一图书网, tushu007.com

<<图解100个养生保健穴>>

内容概要

本书选取100个临床上经常使用的、具有养生保健作用的穴位，包括养生长寿、调整内脏功能、改善症状、缓解疼痛、防治疾病等，对这些穴位的定位、功效、主治、按摩方法等进行了详细的介绍。
配有动态光盘，光盘中介绍了取穴和按摩方法。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

王颖为辽宁中医药大学针灸推拿学院的教授，长期从事针灸、按摩教学、临床工作20余年，积累了大量的经验。

第一图书网, tushu007.com

<<图解100个养生保健穴>>

书籍目录

第一部分 穴位按摩须知　一、按摩要掌握以下要诀　二、11种最常用的按摩手法　三、按摩取穴总法
第二部分 100个养生保健穴　一、养生长寿6大穴　二、调整内脏功能6大穴　三、突发急救7大穴　四、改善症状26穴　五、缓解疼痛17穴　六、防治疾病30穴　七、美容瘦身8大穴

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图：按摩是一种简单、方便、有效、价廉、无创伤的自然疗法。
不用吃药打针、不借助其他医疗器械，仅凭一双健康的手，运用各种手法技巧直接作用于人体经络穴位，通过经络，由外达内来强身健体治疗疾病的整体疗法。
简而言之，就是以手治病防病，是一种崇尚自然的现代人提高生活质量的绿色疗法。
按摩易学易行，无须别人帮助，不受时间、地点等条件限制，安全有效，无任何副作用，男女老少皆宜，有病治病，无病强身。
同时在生活中应用，还可加深彼此的亲情，体现了人性的关怀。
另外，按摩手法简单，大多数来源于日常生活中的基本动作，容易理解，稍加学习，即可掌握应用。
按摩疗法的适应证非常广泛。
内、外、妇、儿、骨伤各科疾患均能有效，如内科的感冒、发热、咳嗽、头痛、失眠、腹泻、便秘、高血压等多种常见病，以及某些疑难病症；外科的术后组织增生、粘连、尿潴留等；妇科的痛经、月经不调等：儿科的消化不良、惊风等；骨伤科的骨质增生、软组织损伤、慢性劳损等。
但在具体运用时应全面掌握，具体分析，辨证施术。

第一图书网, tushu007.com

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