

<<风湿症自我按摩图解>>

图书基本信息

书名：<<风湿症自我按摩图解>>

13位ISBN编号：9787538426489

10位ISBN编号：7538426485

出版时间：2003-8-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：张欣,刘明军

页数：109

字数：98000

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>

<<风湿症自我按摩图解>>

内容概要

在日常生活中,我们经常可以听到“风湿症”这个词,而且我们身边的很多人都或多或少地表现出一些风湿症的特征。

他们要么一种姿势工作时间长一点,就感觉肩关节或腰部酸痛;要么一遇到天气变化,变直嚷嚷膝关节酸痛;要么经常感到自己的膝关节、肘关节等处发凉。

这些都是风湿症常见的临床表现。

风湿症患者可以采用中药治疗,以及激素和手术治疗,有一定的治疗效果,而及时采用或配合无副作用的自我按摩法,则是缓解、预防病情发作的一个很好的治疗方法。

自我按摩疗法,也称为自我保健按摩疗法,在我国有着悠久的历史,在我国西汉时期的马王堆出土文物中就早有所见,近代又有了长足的发展。

自我探讨不同于其他形式的按摩法,它强调自己动手,无需特殊的器械设备,不受场地的限制,疗效显著,安全可靠,简便易学,经济实惠。

全书共分为常识篇、经穴篇、手法篇、治疗篇和调护篇五大部分。

常识篇介绍了风湿症的临床表现,治疗特点,注意事项;经穴篇介绍了治疗风湿的体部、耳部、足部、手部的经络走向及常用穴位;手法篇介绍了治疗风湿的按摩常用手法;治疗篇介绍了体部、耳部、足部、手法自我按摩治疗风湿症的套路;调护篇介绍了生活起居、饮食、运动及中西药物治疗等知识。

本书图文并茂,文字精练,通俗易懂,图像清晰、生动形象,实用性强,适应面广,是医疗、家庭保健很有价值的参考书。

可以说一书在手,受益终生。

我们希望本书的问世,能给广大读者带来益处。

<<风湿症自我按摩图解>>

书籍目录

常识篇 何谓风湿症 何谓自我按摩 自我按摩治疗风湿症有哪些特点 治疗风湿症的疗程是如何规定的
自我按摩治疗风湿症时要注意什么 什么情况下不能自我按摩治疗风湿症经穴篇 何谓经络及走向 自我
按摩穴位应如何定位 治疗风湿症体部常用穴位 治疗风湿症耳部常用穴位 治疗风湿症足部常用反射区
治疗风湿症手部常用反射区手法篇 自我按摩治疗风湿症的手法特点 自我按摩治疗风湿症的常用手法
自我按摩治疗风湿症耳部常用手法 自我按摩治疗风湿症足部常用手法 自我按摩治疗风湿症手部常用
手法治疗篇 体部自我按摩治疗风湿症 耳部自我按摩治疗风湿症 足部自我按摩治疗风湿症 手部自我
按摩治疗风湿症 附 风湿症徒手保健操调护篇 注意生活起居 注意饮食调养 风湿症常用外治方 风湿症
常用中西药

<<风湿症自我按摩图解>>

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>