

<<图说生活>>

图书基本信息

书名：<<图说生活>>

13位ISBN编号：9787542749093

10位ISBN编号：7542749099

出版时间：2011-5

出版时间：上海科普

作者：孙呈祥 编

页数：191

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>

内容概要

颈肩腰腿疾病多是由于气血不通引起的。

通过按、揉、摩等方法刺激相关穴位，可以调节刺激血液循环、排除积存的毒素、消除肌肉酸痛、让气血在体内畅行，打通颈肩腰腿的淤积。

因此，当我们这些部位出现不适时，每天揉一揉穴位，由外而内，由表及里，修复受损部位，就可以强健腰膝，让你颈好腰好腿脚好。

穴位的作用非常神奇，颈肩腰腿的疾病治疗与保健都少不了它，每天拍拍这些穴位，按摩一会儿均会收到意想不到的止痛效果。

这是因为按摩这些穴位可以直接刺激关节产生更多的润滑液，滋润骨骼，减轻关节间的摩擦，减轻疾病带来的疼痛。

长期坚持按摩，可以让你远离疼痛的困扰，丢掉那些苦涩的药物，解决烦恼。

书中配有彩色手绘穴位，演示按摩位置、手法，只需按图操作即可。

希望本书能够帮你赶走病痛，让你拥有健康好身体!

作者简介

孙呈祥，北京中医药大学东直门医院教授，主任医师。

北京中医药大学按摩科和传统骨伤科的专家，尤其对特效穴位和按摩见长。

师从中医药大学骨科开创人刘寿山。

经过40多年的临床实践，在诊断和治疗技术方面形成了自己的一套经验。

擅长用多种按摩手法治疗颈椎病、肩周炎、急性腰部扭伤、腰肌劳损、腰椎间盘突出等病症。

主编了多部著作和论文，成为业内医生重点学习的参考资料。

书籍目录

Part 1 颈肩腰腿痛按摩基础知识

Chapter 1 颈肩腰腿健康状况自测

颈椎、腰椎间盘突出症自检自查

自测你的脊柱是否健康

自测你的肌肉是否健康

Chapter 2 颈肩腰腿痛按摩手法及注意事项

按摩对颈肩腰腿痛的意义

常用的按摩手法

按摩注意事项

按摩的先后顺序

按摩的禁忌证

Chapter 3 认清病因辨证施治

哪些人易患颈肩腰腿痛

学会辨认疼痛原因

疼痛辨证施治

Part 2 颈肩腰腿保健按摩

Chapter 1 颈部保健按摩

认识我们的颈

循行颈部的经脉

特效穴位按摩

足底反射区按摩

颈部保健其他按摩方法

一按摩时的注意事项

颈部日常保健指南

颈部保健简易操

Chapter 2 肩部保健按摩

认识我们的肩

循行肩部的经脉

特效穴位按摩

足底反射区按摩

肩部保健其他按摩方法

按摩时的注意事项

肩部日常保健指南

肩部保健简易操

Chapter 3 腰部保健按摩

认识我们的腰

循行腰部的经脉

特效穴位按摩

足底反射区按摩

腰部保健其他按摩方法

按摩时的注意事项

.....

Part 3 颈肩腰腿常见病对症按摩

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>