第一图书网, tushu007.com

<<人体全身按摩祛病法>>

图书基本信息

书名：<<人体全身按摩祛病法>>

13位ISBN编号：9787802039612

10位ISBN编号：7802039614

出版时间：2011-6

出版时间：中国妇女出版社

作者：易璐莹

页数：228

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

内容概要

《人体全身按摩祛病法》先从整体上介绍了保健按摩的概念、作用、操作顺序、环境、力量及注意事项，然后具体从人体结构与经穴、人体常用按摩方法、常见病按摩、自我保健按摩及精神养生法这几个方面进行分析与讲述，深入浅出地使读者了解和认识到保健按摩的方法与作用，以及它对于人体健康的重要性。

<<人体全身按摩祛病法>>

书籍目录

第一章 关于保健按摩第一节 健康的概念一、健康必须有四个方面二、世界卫生组织提出的衡量人体健康的十条标准三、影响健康的因素第二节 保健按摩的作用一、颈肩部保健按摩作用二，腰背部保健按摩三、胸腹部保健按摩四、上肢及手的保健按摩五，下肢及足部保健按摩六、头部保健按摩第三节 保健按摩的操作顺序第四节 保健按摩的环境第五节 保健按摩的力量第六节 保健按摩的注意事项与禁忌第二章 人体解剖与经穴第一节 人体解剖一，常用方位术语二、体表三、骨骼四、全身肌肉，神经、血管、淋巴五、内脏第二节 经穴一、十二正经循行路线二、推拿按摩定穴方法三、推拿按摩常用穴位与足部反射区四、小儿推宇按摩特定穴位第三章 人体常用按摩方法第一节 按摩推拿手法总论一、成人按摩推拿手法总论二、小儿按摩推拿手法总论第二节 基本按摩手法一、滚动类手法磙法拳磙法滚法二、按压类手法拇指按压法掌按法屈指点法拇指弹拨法掐法肘压法……第五章 自我保健按摩第六章 精神养生法

章节摘录

版权页：插图：

编辑推荐

《人体全身按摩祛病法》：为家人选一份安康，给亲友送一份健康。
为摩为健康上一份永久保险。
人体是有机相连的整体，由若干脏腑、组织和器官组成。
脏腑表里互相配合，由经络相连、气血相贯。
组织器官相辅相成、协调合作，但彼此之间在生理上又相互制约，以此维持整体生理活动的协调平衡。
我们以科学的按摩技巧或器械为作用力，直接按摩人体表面的各个特殊部位，通过经络、穴位、气血、筋脉、反射区等产生生物物理以及生物化学变化，轻松消除疲劳，调节体内内环境的变化，便可以逐渐增强体质，提高身体免疫力，顺利达到健美防衰、抗病治病、延年益寿的目的。

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