

# 《家庭捶摩保健》

## 图书基本信息

书名：《家庭捶摩保健》

13位ISBN编号：9787532364312

10位ISBN编号：7532364313

出版时间：2002-1

出版社：上海科学技术出版社

作者：

页数：122

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《家庭捶摩保健》

## 内容概要

捶摩疗法渊源流长，我国古代仅限在宫廷内传习，它的保健作用还鲜为人知。

本书简述了中医五脏与捶摩补泻、捶摩的生理作用、锻炼须知与禁忌、捶摩必备用品等；详细介绍身体各部分捶摩锻炼日程，以及慢性病、常见病、多发病的防治，重点介绍功能性锻炼的方法。

本书通俗易懂，易学易用，实用有效，配有作者亲自示范的160余幅照片，患者可以按图自己学会治疗方法。

本书不受年龄、性别的限制，它是亚健康者、体质虚弱者及患者的日常保健用书，同时还可供按摩、针灸初学者参考。

# 《家庭捶摩保健》

## 书籍目录

第一章 捶摩概述 第一节 中医五脏与捶摩补泻 第二节 捶摩的生理作用 第三节 锻炼须知与禁忌 第四节 捶摩的必备用品 第五节 捶摩中常用的按摩方法 第六节 腧穴的取穴和主治 第二章 身体各部分的锻炼日程 第一节 锻炼前的预备动用 第二节 前胸部 第三节 小腹部 第四节 后背部 第五节 颈项部 第六节 头面部 第七节 阴部 第八节 手臂部 第九节 腿部 第三章 常见病的防治 第一节 骨质疏松症 第二节 男性性功能障碍 第三节 女性性功能障碍 第四节 减肥 第五节 美容 第六节 颈椎病 第七节 肩关节周围炎 第八节 腰痛 第九节 下腰痛 第十节 坐骨神经病 第十一节 头痛 第十二节 声带麻痹 第十三节 便秘 第十四节 慢性泄泻 第十五节 胃痛 第十六节 咳嗽 第十七节 心悸 第十八节 闭经

# 《家庭捶摩保健》

## 媒体关注与评论

书评在历史的长河里，人的一生似乎是短暂的。不过，春去秋来几十年，每个人都不免要遭遇到生老病残、养儿育女、防病治病之类的问题。要想妥当解决这些问题，就必须“居者有其屋”——健康屋。我们策划的这套“健康屋”，将不同的开本来区分不同的专题，为你挡住疾病之风雨，带来健康之安宁。她会成为你享受幸福生活的安乐窝，也是你成就辉煌事业的避风港。

# 《家庭捶摩保健》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)