

# 《中老年男性常见病自我按摩与养生》

## 图书基本信息

书名：《中老年男性常见病自我按摩与养生》

13位ISBN编号：9787538428278

10位ISBN编号：7538428275

出版时间：2005-1

出版社：吉林科学技术出版社

作者：吕明 编

页数：140

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)

# 《中老年男性常见病自我按摩与养生》

## 内容概要

祖国医学中有两种享誉国内外的外治疗法，其中一种就是按摩疗法，按摩疗法属于一种纯粹的绿色疗法、回归自然疗法，由于其无药物的毒副作用，方便实用，疗效好，深受人们的欢迎。养生是以预防疾病、保健为宗旨的理论和方法，中国的养生术理论博大精深，方法丰富多彩，具有独特的民族特色。

许多女性和男性的难言之隐、许多的常见病，通过自我按摩和养生的方法就可以达到治愈或缓解的目的。这样不仅节省了看病的时间，更节省了医疗费用，何乐而不为呢！本书主要介绍了自我按摩和必备知识、常用手法和常见病的自我按摩与养生方法，采用示意图和文字相结合，使深奥的内容更为生动、直观。文字精练，通俗易懂；方法简单，易学易做；实用性强，操作方便；只要坚持，就能见效。是生活中不可多得的好书，值得一读。

# 《中老年男性常见病自我按摩与养生》

## 作者简介

吕明，副教授，医学硕士学位，1980年9月考入长春中医学院中医系，1985年7月毕业，毕业后一直留校任教并担任临床医离工作，现任长春中医学院针灸推拿学院推拿基础教研究主任，吉林省针灸学会推拿专业委员会副主任委员，吉林省按摩师职业技能鉴定高级考评员。2001年被学院评为

# 《中老年男性常见病自我按摩与养生》

## 书籍目录

### 基础篇

什么是自我按摩

自我按摩的特点是什么

自我按摩有哪些作用

自我按摩应该注意些什么

自我按摩一般不用于哪些疾病

自我按摩中应该如何用力

自我按摩中应该如何定穴

自我按摩中应采取什么体位姿势

自我按摩的基本手法有哪些

什么叫养生

养生的方法有哪些

养生

# 《中老年男性常见病自我按摩与养生》

## 精彩短评

- 1、我按照里面的方法，果然有效果！
- 2、努力学习，为老伴

# 《中老年男性常见病自我按摩与养生》

## 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)