

《图解对症按摩》

图书基本信息

书名：《图解对症按摩》

13位ISBN编号：9787509160442

10位ISBN编号：7509160448

出版时间：2012-9

出版社：人民军医出版社

页数：261

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

《图解对症按摩》

内容概要

士晓明、易磊编著的《图解对症按摩(经典珍藏版)》在简要介绍了按摩基础知识和常用有效穴位的基础上，重点介绍了亚健康的保健按摩法，常见内科、外科、妇科、男科、五官科、儿科等各科病症的对症有效按摩手法，并为女性朋友介绍了塑身美容的有效按摩方法。本书的编写力求体现作者忠于患者、服务大众的初衷，内容翔实、语言通俗，只要依图所示规范操作，就能按穴养生，对症治疗，从而收到“手到病除”之功效！《图解对症按摩(经典珍藏版)》是普通百姓保健养生对症按摩疗疾的好帮手。

《图解对症按摩》

作者简介

士晓明，中医讲师。男，1967年生，1993年毕业于北京中医药大学针灸推拿学院。现就职于北京文华医院，任主治医师。从医至今近二十年，积累了大量丰富的临床经验，擅长中西医结合诊疗，特别善于运用针灸按摩诊治疾病。此外对妇科、男科等疑难杂症，有独到的见解。发表医学论文数十篇。易磊，图书策划人、资深编辑。男，1976年生，毕业于成都中医药大学，长期致力于健康、生活类图书的创作，对传统中医有独到的认识。主要著作有《黄帝内经养生大道》、《懒人健康枕边书》、《打通经络不生病》、《病从气中来》等多部作品。

书籍目录

第1章 按摩——无创作疗法

- 按摩的4大基本优势
- 按摩的4大基本功效
- 11种常用的按摩手法
- 3种常用的按摩定位法
- 按摩力度的3种把握方法
- 按摩补泻的3种基本方法
- 4种按摩异常现象的预防与处理
- 按摩的3大注意事项
- 按摩养生的禁忌证与适应证

第2章 按摩要穴的位置、主治及手法

- 手太阴肺经11大要穴
- 手少阴心经9大要穴
- 手厥阴心包经9大要穴
- 手阳明大肠经11大要穴
- 手太阳小肠经9大要穴
- 手少阳三焦经16大要穴
- 足阳明胃经21大要穴
- 足少阳胆经21大要穴
- 足太阳膀胱经25大要穴
- 足厥阴肝经9大要穴
- 足太阴脾经14大要穴
- 足少阴肾经12大要穴

第3章 一用就灵，按摩调理亚健康

- 视疲劳
- 肩膀酸痛
- 小腿抽筋
- 萎靡不振
- 晕车晕船

.....

- 第4章 对症论治，按摩治疗内科病症
- 第5章 对症论治，按摩治疗外科病症
- 第6章 对症论治，按摩治疗五官科病症
- 第7章 对症论治，按摩治疗妇科病症
- 第8章 对症论治，按摩治疗男科病症
- 第9章 对症论治，按摩治疗儿科病症
- 第10章 对症论治，按摩帮助塑身美容

《图解对症按摩》

编辑推荐

士晓明、易磊编著的《图解对症按摩(经典珍藏版)》共分10章，前2章主要介绍了按摩的基础知识、按摩常用的有效穴位。第3章重点介绍了日常亚健康人群的保健按摩法。—第4章至第9章重点介绍了内科、外科、妇科、男科、五官科、儿科等各科病症的按摩手法。第10章的内容是按摩美容，主要为女性朋友介绍常见美容问题的按摩治疗手法。其中每一种病症分为病解、诊断及按摩治疗3个方面。根据病症的不同，我们相应地补加了生活注意事项及预防措施等。

精彩短评

- 1、当成工具书来查，还可以啦
- 2、很喜欢图文并茂，还免费赠挂图
- 3、帮爸爸买的，也没有看到，具体情况不太知道
- 4、有益于健康
- 5、学着用，对身体按摩应该有用的。
- 6、一般般，很多都是互相抄的

《图解对症按摩》

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：www.tushu000.com