

# 《图解产妇保健瘦身按摩法》

## 图书基本信息

书名：《图解产妇保健瘦身按摩法》

13位ISBN编号：9787535780512

出版时间：2014-7-1

作者：周爱群,郑思思

页数：119

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)

# 《图解产妇保健瘦身按摩法》

## 内容概要

1.通俗易懂，方便快捷，随时随地，轻轻一按，舒缓身心；2.内容充实，涵盖多种保健瘦身方法，同时还有饮食疗法；3.经济实惠，用最少的花费远离月子病。居家按摩师，健康不求人，操作简单，方便实用，一按轻松，为产妇的保健瘦身提供的按摩方法。

# 《图解产妇保健瘦身按摩法》

## 作者简介

周爱群主编。其出生于医学世家，尤其对针灸按摩研究颇深且很有见地。她倡导让家居按摩走进每一个人，让健康掌握在自己手里。出版过多部与按摩相关的图书，如“居家按摩师，健康不求人”系列丛书。

## 书籍目录

### 第一章 产后按摩你知多少

#### 第一节 女性产后的身体变化

- 一、体形的变化
- 二、皮肤的变化
- 三、头发的变化
- 四、乳房的变化
- 五、子宫的变化
- 六、外阴及阴道的变化
- 七、情绪的变化

#### 第二节 产后按摩好处多

- 一、防治产后疾病
- 二、恢复苗条身姿

#### 第三节 美颜按摩常用穴位

- 一、取穴单位
- 二、穴位定点
- 三、主治疾病

#### 第四节 轻松掌握按摩手法

- 一、摩法：温经散寒
- 二、推法：疏经通络
- 三、拿法：松解粘连
- 四、揉法：行气活血
- 五、捏法：舒筋利节
- 六、滚法：解痉止痛

#### 第五节 产后按摩需注意

- 一、产后按摩有方法
- 二、按摩禁忌早知道

### 第二章 按摩防治常见产后病

#### 第一节 乳腺炎

- 一、居家按摩法
- 二、其他方法
- 三、注意事项

#### 第二节 子宫脱垂

- 一、居家按摩法
- 二、其他方法
- 三、注意事项

#### 第三节 妈妈手

- 一、居家按摩法
- 二、其他方法
- 三、注意事项

#### 第四节 膀胱炎

- 一、居家按摩法
- 二、其他方法
- 三、注意事项

#### 第五节 月子病

- 一、居家按摩法

- 二、其他方法
- 三、注意事项

## 第六节 腰腿痛

- 一、居家按摩法
- 二、其他方法
- 三、注意事项

## 第七节 痔疮

- 一、居家按摩法
- 二、其他方法
- 三、注意事项

## 第八节 产后贫血

- 一、居家按摩法
- 二、其他方法
- 三、注意事项

## 第九节 产后抑郁

- 一、居家按摩法
- 二、其他方法
- 三、注意事项

## 第三章 按摩恢复健康完美身姿

### 第一节 产后减肥需注意

- 一、产后减肥的时间
- 二、产后减肥的禁忌

### 第二节 告别小肚腩

- 一、居家按摩法
- 二、其他方法
- 三、注意事项

### 第三节 提升下垂臀

- 一、居家按摩法
- 二、其他方法
- 三、注意事项

### 第四节 甩去麒麟臂

- 一、居家按摩法
- 二、其他方法
- 三、注意事项

### 第五节 远离大象腿

- 一、居家按摩法
- 二、其他方法
- 三、注意事项

### 第六节 消除“大饼脸”

- 一、居家按摩法
- 二、其他方法
- 三、注意事项

## 第七节 全身减肥

- 一、居家按摩法
- 二、其他方法
- 三、注意事项

## 第八节 新妈妈的健康减肥食谱

- 一、健康减肥食谱
- 二、瘦身营养餐点
- 三、饮食注意事项

# 《图解产妇保健瘦身按摩法》

## 精彩书评

1、生孩子后有很多需要注意的，双方的父母身体都不太好，就没有麻烦他们老人家，月嫂很贵我们是请不起的，一切都得自己来了。网上有很多帖子也不知道正确与否，干脆买了一本产后按摩的书，自己调理了。这本书是专门为产妇打造的，包括如何恢复产后身材，如何应对产后疾病等都有详细的描述，非常实用

# 《图解产妇保健瘦身按摩法》

## 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)