

《睡前夫妻按摩10分钟》

图书基本信息

书名：《睡前夫妻按摩10分钟》

13位ISBN编号：9787537513913

10位ISBN编号：7537513910

出版时间：1995-01

出版社：河北科学技术出版社

作者：高庆丰,等

页数：280

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

《睡前夫妻按摩10分钟》

内容概要

睡前夫妻按摩10分钟，ISBN：9787537513913，作者：高庆丰等编著

书籍目录

目录

学点按摩常识

一、按摩源流

二、按摩基本原理

1.神经系统

2.免疫系统

3.循环系统

4.消化系统

5.运动系统

6.皮肤

三、常用按摩手法与应用

1.一指禅推法

2.㨰法

3.揉法

4.摩法

5.擦法

6.推法

7.搓法

8.抹法

9.抖法

10.振法

11.按法

12.点法

13.捏法

14.拿法

15.捻法

16.拍法

17.击法

18.弹法

19.摇法

20.扳法

21.拔伸法

22.踩跷法

四、取穴方法

1.折量分寸取穴法

2.自然标志取穴法

3.手指同身寸取穴法

4.简便取穴法

五、常用穴位与主治

1.手太阴肺经

2.手少阴心经

3.手厥阴心包经

4.任脉

5.手阳明大肠经

6.手太阳小肠经

7.足阳明胃经

8.足太阳膀胱经

《睡前夫妻按摩10分钟》

9.督脉

10.足少阴肾经

11.足少阳胆经

12.手少阳三焦经

13.足厥阴肝经

14.足太阴脾经

15.经外奇穴

六、按摩的体位与介质

1.体位

2.介质

七、按摩注意事项和禁忌症

1.注意事项

2.禁忌症

夫妻温馨按摩

感冒

支气管哮喘

阻塞性肺气肿

膈肌痉挛

胃肠功能紊乱

慢性胃炎

胃和十二指肠溃疡

胃垂

慢性腹泻

便秘

慢性胆囊炎

冠心病

高血压病

偏瘫

肥胖

阳痿

早泄

遗精

阳强

不能射精

遗尿、小便失禁

尿潴留

前列腺炎、前列腺肥大

神经衰弱

头痛

失眠症

癔病

面神经麻痹

三叉神经痛

臂丛神经痛

肋间神经痛

坐骨神经痛

落枕

肱骨外上髁炎

肩关节周围炎

《睡前夫妻按摩10分钟》

胸部迸伤
急性腰扭伤
腰肌劳损
颈椎病
腰椎间盘突出症
增生性脊柱炎
足底痛
痛经
月经先期
月经后期
功能性子宫出血
闭经
不孕症
妊娠呕吐
妊娠肿胀
产后缺乳
产后腹痛
急性乳腺炎
盆腔炎
子宫脱垂
更年期综合征
乳房健美
雀斑
痤疮
面部皱纹
脂溢性脱发
头发早白
近视眼
迎风流泪
麦粒肿
上眼睑下垂
耳鸣、耳聋
单纯性慢性鼻炎
酒渣鼻
口腔溃疡
牙痛
咽炎

《睡前夫妻按摩10分钟》

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