

《图解男性补肾强体按摩法》

图书基本信息

书名：《图解男性补肾强体按摩法》

13位ISBN编号：9787535780547

出版时间：2014-7-1

作者：周爱群

页数：117

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

《图解男性补肾强体按摩法》

内容概要

男性往往是家庭的顶梁柱，工作量大，身体长期处于透支状态，并且对一些身体的小毛病不以为意，总觉得没时间，然而很多小毛病很可能就是重病的征兆。针对男性的这中两面难以顾全的现状，本书推出了家居按摩法，囊括了男性按摩基本常识，男性补肾固肾六大要穴以及消除常见男性病的按摩方法等内容，从理论到时间，逐步深入，简单的操作，方便快捷而实用，很适合广大男性上班族。

《图解男性补肾强体按摩法》

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。

《图解男性补肾强体按摩法》

书籍目录

第一章 男性按摩你知多少

第一节 男人为什么需要按摩

第二节 男性按摩好处多

- 一、防治胃肠道疾病
- 二、防治呼吸道疾病
- 三、防治肾源性疾病
- 四、提高机体免疫功能

第三节 轻松学会按摩手法

- 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

第四节 男性按摩需注意

- 一、男性按摩有方法
- 二、按摩禁忌早知道

第二章 男人先天之本，补肾固肾六大要穴

第一节 十四经脉

第二节 命门穴

- 一、取穴方法
- 二、穴位功效：强肾固本、温肾壮阳
- 三、穴位配伍：配肾俞治阳痿早泄、配三阴交治腰痛
- 四、此穴主治疾病：阳痿、遗精、腰痛、困乏

第三节 肾俞穴

- 一、取穴方法
- 二、穴位功效：益肾助阳、强水利腰
- 三、穴位配伍：配殷门、委中治腰膝酸痛
- 四、此穴主治疾病：腰痛、遗尿、泄泻、五劳七伤

第四节 关元穴

- 一、取穴方法
- 二、穴位功效：补益精血、调理冲任
- 三、穴位配伍：配气海、肾俞治中风脱证
- 四、此穴主治疾病：心绞痛、眼睛充血、精神异常

第五节 三阴交

- 一、取穴方法
- 二、穴位功效：健脾和胃、补益中气
- 三、穴位配伍：配百会、足三里治失眠
- 四、此穴主治疾病：阳痿、遗精、神经衰弱、失眠

第六节 太溪穴

- 一、取穴方法
- 二、穴位功效：健脾益血、调肝补肾
- 三、穴位配伍：配天枢、合谷治急性肠炎
- 四、此穴主治疾病：小便不利、不孕不育、神经性皮炎

第七节 涌泉穴

- 一、取穴方法

《图解男性补肾强体按摩法》

- 二、穴位功效：益肾固本、滋阴降火
- 三、穴位配伍：配水沟、照海治癫痫
- 四、此穴主治疾病：神经衰弱、失眠、糖尿病

第三章 消除常见男性病，让男人精力十足

第一节 遗精

- 一、遗精常用穴：关元、中极、气海、肾俞
- 二、居家按摩法：清热利湿、补肾固精
- 三、其他方法：敷药方
- 四、注意事项：起居有常、避免疲劳

第二节 阳痿

- 一、阳痿常用穴：天枢、曲骨、腰阳关、会阴
- 二、居家按摩法：补肾填精、滋阴温阳
- 三、其他方法：饮食疗法
- 四、注意事项：生活规律、精神愉快

第三节 前列腺炎

- 一、前列腺炎常用穴：肾俞、膀胱俞、中极、曲骨
- 二、居家按摩法：活血化瘀、通淋除湿
- 三、其他方法：饮食疗法
- 四、注意事项：清淡饮食、多饮水、多排尿

第四节 男性不育

- 一、男性不育常用穴：至室、腰眼、石门、照海
- 二、居家按摩法：补肾填精、壮水利腰
- 三、其他方法：中药方
- 四、注意事项：规律作息、多运动

第四章 轻轻按一按，日常疾病一扫光

第一节 头发早白、脱发

- 一、白发脱发常用穴：风池、三阴交、太溪、涌泉
- 二、居家按摩法：补益肝肾
- 三、其他方法：饮食疗法
- 四、注意事项：精神乐观、忌熬夜

第二节 头痛、头昏

- 一、头痛头昏常用穴：印堂、攒竹、太阳、百会
- 二、居家按摩法：开窍醒神
- 三、其他方法：饮食疗法
- 四、注意事项：多锻炼、忌烟酒

第三节 口臭

- 一、口臭常用穴：中脘、劳宫、大陵、太溪、足三里
- 二、居家按摩法：清热泻火
- 三、其他方法：饮食疗法
- 四、注意事项：口腔卫生、调节饮食

第四节 食欲不振

- 一、食欲不振常用穴：中脘、梁门、脾俞、胃俞
- 二、居家按摩法：和胃健脾
- 三、其他方法：饮食疗法
- 四、注意事项：规律饮食习惯、戒烟酒

第五节 慢性咽炎

- 一、慢性咽炎常用穴：扶突、水突、人迎、列缺

《图解男性补肾强体按摩法》

- 二、居家按摩法：清热利咽
- 三、其他方法：饮食疗法
- 四、注意事项：避粉尘、常通风

第六节 腰腿痛

- 一、腰腿痛常用穴：命门、肾俞、环跳、承扶
- 二、居家按摩法：舒经止痛
- 三、其他方法：饮食疗法
- 四、注意事项：防寒保暖、注意姿势

第七节 痔疮

- 一、痔疮常用穴：会阴、长强、淋泉
- 二、居家按摩法：益气补肾、通便止泻
- 三、其他方法：饮食疗法
- 四、注意事项：规律饮食、勤换体位

第八节 酒精性肝病

- 一、酒精肝常用穴：肝俞、大敦、太冲、三阴交
- 二、居家按摩法：疏肝利胆
- 三、其他方法：中药方
- 四、注意事项：戒酒、起居有节、劳逸适量

第九节 肾结石

- 一、肾结石常用穴：肾俞、京门、水道、阴陵泉
- 二、居家按摩法：清热利湿、通淋排石
- 三、其他方法：中药方
- 四、注意事项：加强运动、多饮水

《图解男性补肾强体按摩法》

精彩短评

1、保健 养生 按摩

《图解男性补肾强体按摩法》

精彩书评

- 1、我生病了从不上医院，因为我觉得这才是男人的作风，哪有为一点小病就跑医院的，如果这样那医院不成我家了。但我注意从生活中保养，多吃蔬菜水果，每天适量运动。我工作是比较累的行业，整体盯着电脑，经常加班，感觉身心疲惫。问了一个老中医，他建议我按摩。后来就买了这本书，有图片有文字，方便了理解，很不错。我现在坚持了1个月，感觉效果还不错，下班后按摩几分钟不仅消除了疲劳，心理的压力也减轻不少，快乐愉悦多了！
- 2、我是帮我老公买的，自从生下宝宝后我就在家带孩子，他的压力也就更大了。经常看他很晚才回家，洗完澡倒在床上就呼呼大睡。看他这么累，我总想帮帮他，在朋友的推荐下就买了这本书，每天他下班后我就帮他按摩几分钟。开始他还笑我，什么时候信这些东西了，我也不理他。后来他回家就主动要我帮他按摩了，他说按摩对缓解疲劳挺有用的，而且感觉精神比以前更好了。

《图解男性补肾强体按摩法》

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