

《神奇保健按摩》

图书基本信息

书名：《神奇保健按摩》

13位ISBN编号：9787504852571

10位ISBN编号：7504852570

出版时间：2010-3

出版社：农村读物出版社

页数：190

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

《神奇保健按摩》

内容概要

《神奇保健按摩》内容简介：生活是一幅多维的画布，现代生活百科全书系就是一支绚烂的七彩回笔；生活是一曲激昂的交响乐，现代生活百科全书系就是美妙乐章中跳跃的音符。打开这套书，您会找到事半功倍的日常生活小窍门；您会发现康体益寿的养生之道；您可以学会保健按摩，您可以自诊自疗...

...

《神奇保健按摩》

书籍目录

生物全息第二掌骨侧穴位按摩 一、穴位示意图 二、穴位治疗点 三、具体按摩方法 手部病理反射区穴位示意 平揉与压放按摩法 第一章 美发 第二章 美容 一、眼保健按摩 (一) 双目有神 (二) 祛除黑眼圈 (三) 祛除眼袋 二、耳保健按摩 三、鼻保健按摩 四、唇保健按摩 五、颜面保健按摩 (一) 润泽光滑 (二) 除皱 (三) 嫩白红润 (四) 祛斑 (五) 祛除痤疮 第三章 美体 一、颈部健美按摩 (一) 颈后部分的除皱 (二) 颈前部分的除皱 (三) 除双下巴 二、肩部的健美按摩 (一) 瘦俏 (二) 防治塌肩 (三) 防治耸肩和窄肩 三、胸部健美按摩 (一) 瘦胸 (二) 丰胸 (三) 乳房塑形 四、背部健美按摩 五、腰部健美按摩 六、臀部健美按摩 七、腹部健美按摩 八、大腿健美按摩 (一) 减肥 (二) 修长 九、小腿健美按摩 (一) 减腿肚 (二) 直挺 第四章 解乏 一、解除工作疲劳 二、解除心理压力 三、调节不良心情 四、缓解运动疲劳 (一) 脑力劳动所致的疲劳 (二) 肢体运动所致的疲劳 五、缓解娱乐疲劳 (一) 缓解喉咙痛、声音嘶哑 (二) 缓解运动性娱乐疲乏 六、解除旅途劳累 第五章 祛病 一、痛经 二、月经不调 三、功能性子宫出血 四、闭经 五、失眠 六、偏头痛 七、颈椎病 八、腰痛 (一) 急性腰扭伤 (二) 慢性腰肌劳损 九、风湿症 (一) 风湿性心脏病 (二) 风湿性关节炎 十、全身乏力 十一、性欲减退 (一) 手部病理反射区的按摩 (二) 经络穴位的按摩 十二、神经衰弱 十三、坐骨神经痛 十四、手脚发凉 十五、手脚发热 十六、食欲减退 十七、背痛 十八、腿痛 十九、上肢关节痛 二十、上肢麻木 二十一、肩部酸痛 二十二、手腕痛 二十三、乏力腿重 二十四、足跟痛 二十五、手颤 二十六、眼干、眼痛 二十七、消化不良 二十八、胃痉挛 二十九、膝酸冷痛 三十、便秘 三十一、咳嗽 三十二、中暑 三十三、口干 三十四、咽喉肿痛 三十五、咽炎

《神奇保健按摩》

章节摘录

插图：“平揉法”：“平”是用食指或中指在穴位上不偏、不斜地做按摩的动作；“揉”是用手指摩着皮肤做不停地画圆。手指在穴位上做圆形的平揉，一圈为1次，连续平揉50~100次或更多（主要穴位5~20分钟），会引起酸麻、酸困的感觉，使穴位的组织产生变化，从而改善血液循环。“压放法”：“应”是向下压住；“放”是往上放开，手指不能离开皮肤。“压”与“放”是互相对应而又互相结合的动作，一压一放为1次。在平揉顺、逆时针方向各数十次以后，紧接着做压放法数十次。每分钟平揉与压放70~80次是标准手法。每分钟80次以上是快手法。每分钟70次以下是慢手法。

《神奇保健按摩》

编辑推荐

《神奇保健按摩》：居家必备简单实用小窍门百病自诊养生保健大智慧现代生活需要提高生活品质提高生活品质必读百科全书系

《神奇保健按摩》

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