

<<拍打健康法>>

图书基本信息

书名：<<拍打健康法>>

13位ISBN编号：9787538160697

10位ISBN编号：7538160698

出版时间：2011-12

出版时间：辽宁科技

作者：余平波//余茂基

页数：104

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：<http://www.tushu007.com>

## <<拍打健康法>>

### 内容概要

拍打疗法是一种很好的肌肉按摩方法，可以促进血液循环，提高新陈代谢，解除局部肌肉的紧张，使局部关节，特别是肩、颈、肘、腕、指等关节得到适度的活动。

《拍打健康法》介绍了全身拍打、局部拍打、穴位拍打、脏器拍打的内容。

附有人体常用经穴挂图。

可使读者快速掌握拍打健身防病的方法。

## <<拍打健康法>>

### 作者简介

余平波，余茂基多年来从事中医针灸、按摩临床工作，撰写了大量的中医科普图书，具有丰富的经验。

## <<拍打健康法>>

### 书籍目录

#### 一、拍打熊强哮喘体

1. 拍打方法古老又实用
2. 拍打能防治多种疾病
3. 循经拍打, 好处多多
4. 器官拍打, 强身健体
5. 用手拍打, 通经活络

#### 二、拍打经验分享

1. 吸气一次拍打一次
2. 吸气一次拍打多次
3. 拍打部位须放松
4. 拍打相对穴位易“得气”
5. 拍打后不要立即用冷水洗浴
6. 拍打力度越大越好, 感觉越痛越好
7. 盯住痛点拍打, 越痛越拍
8. 不出“痧”不要紧, 出了“痧”不要怕
9. 拍打禁忌
10. 拍打不必拘泥于时间
11. 拍打先轻后重比较稳妥

#### 三、全身拍打

1. 两侧拍打
2. 正面拍打
3. 背面拍打

#### 四、局部拍打

#### 五、穴位拍打

#### 六、脏器拍打

#### 七、拍打用药

#### 八、常用拍打健身功法

#### 附录 人体常用腧位

<<拍打健康法>>

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:<http://www.tushu007.com>