

<<按摩健康法>>

图书基本信息

书名：<<按摩健康法>>

13位ISBN编号：9787538173581

10位ISBN编号：7538173587

出版时间：2012-4

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：许丽

页数：84

字数：50000

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>

<<按摩健康法>>

内容概要

许丽编著的《按摩健康法》主要介绍了如何通过按摩达到强壮身体、防病治病的方法，包括按摩美容美体、按摩改善症状、按摩治疗疾病等，有针对性地选择了目前人们比较关注的、具有保健功效的按摩方法，如美容祛斑、除皱祛皱、减肥减脂、消除疲劳、缓解压力、健脑益智、提高免疫力等。

同时，还介绍了应用按摩治疗效果比较好的近40种疾病，对这些疾病的按摩前准备、按摩方法、按摩后保健、按摩注意事项和日常生活注意等内容进行了详细的介绍。

《按摩健康法》后附有人体常用穴道。

全书内容通俗、实用，图文并茂，配有动态光盘，光盘中详细介绍了按摩、取穴的方法。

<<按摩健康法>>

书籍目录

一、按摩美容美体

各种斑
肌肤暗沉
眼神无光
青春痘
皱纹多
黑眼圈、眼袋
皮肤粗糙
鱼尾纹
脱发
白发
乳房瘪小
腹部肥硕
小腿粗
大腿粗
腰粗
肥胖
身体过瘦

二、按摩改善症状

虚冷症
疲劳
精力减退
睡眠不好
晕车、晕船
听力下降
视力减退
手足冰冷
大便不畅
食欲不振
麻将综合征
空调综合征
电视综合征
大脑疲劳
压力过大

三、按摩治疗疾病

感冒
慢性支气管炎
支气管哮喘
胃下垂
呃逆
胃、十二指肠溃疡
慢性胃炎
便秘
胆囊炎
痔疮

<<按摩健康法>>

冠心病
心律失常
心绞痛
神经衰弱
偏头痛
三叉神经痛
高血压
低血压
中风后遗症
面神经麻痹
肋间神经痛
落枕
肩周炎
颈椎病
腰椎间盘突出症
遗精
阳痿
早泄
不射精症
慢性前列腺炎
前列腺肥大
更年期综合征
痛经
糖尿病
小儿腹泻
小儿遗尿
小儿厌食
小儿营养不良
小儿肌性斜颈
假性近视
附录
一、人体常用经穴
 (一)经络系统
 (二)人体骨度分寸
 (三)人体常用腧穴
二、按摩常用手法

<<按摩健康法>>

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>