

《家庭按摩祛病养生》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2006年01月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787801948236

内容简介

本书详细介绍了家庭按摩常用经络和穴位，以及115种适应证的按摩要领和操作手法，其中包括头面美容、减肥丰乳、房事障碍、益智健脑、消除疲劳、考前保健、戒烟晕车，及内科、男科、妇科、儿科、骨伤科等常见病的按摩手法等。全书深入浅出地论述了家庭按摩在保健养生与疾病防治中的应用，内容丰富，图文并茂，简便易行。广泛适用于各界人士和基层理疗科、康复科医务人员阅读。

目录

上篇 按摩基本知识

第1章 按摩简史

第2章 按摩的作用机制

- 一、改善血液循环
- 二、提高免疫功能
- 三、调理内分泌功能
- 四、调节胃肠道蠕动
- 五、调整神经系统
- 六、增加组织器官的新陈代谢
- 七、疏理结缔组织
- 八、改变血液成分

第3章 取穴方法与经络穴位

- 一、人体体表主要部位名称
- 二、各部名称及标志
- 三、取穴方法
- 四、经络走向分布
- 五、腧穴分类
- 六、常用经穴
- 七、儿科按摩特定穴

第4章 家庭按摩

- 一、家庭按摩的优点
- 二、家庭按摩的好处
- 三、家庭按摩的应用范围
- 四、家庭按摩的注意事项与禁忌证
- 五、家庭按摩异常情况的处理
- 六、家庭按摩常用介质
- 七、家庭按摩常用手法

中篇 保健养生与美容健美按摩

第5章 房事障碍

- 一、阳痿
- 二、早泄
- 三、不射精
- 四、性欲冷淡
- 五、性高潮缺乏
- 六、性交疼痛
- 七、阴道痉挛

第6章 头面部美容

- 一、头部美容按摩
- 二、面部美容按摩

第7章 减肥丰乳

- 一、减肥按摩
- 二、隆胸丰乳按摩

第8章 益智健脑

第9章 强身延年

- 一、脏腑区域按摩
- 二、经穴按摩
- 三、窍穴按摩
- 四、足部按摩

第10章 消除疲劳

- 一、消除肢体疲劳按摩
- 二、消除脑力疲劳按摩

第11章 学生考前保健

- 一、消除脑力疲劳按摩
- 二、镇静安神按摩
- 三、提神清脑按摩

第12章 戒烟与预防晕车船

- 一、简便戒烟按摩
- 二、预防晕车船按摩

下篇 防治疾病按摩

第13章 内科病症

- 一、感冒
- 二、头痛
- 三、牙痛
- 四、耳鸣
- 五、呕吐
- 六、腹泻
- 七、呃逆
- 八、胃痛
- 九、胃下垂
- 十、食管贲门失弛缓症
- 十一、便秘

- 十二、腰痛
- 十三、高血压病
- 十四、冠心病
- 十五、糖尿病
- 十六、慢性胆囊炎
- 十七、慢性支气管炎
- 十八、神经衰弱
- 十九、瘰疬
- 二十、偏瘫
- 二十一、泌尿系感染

第14章 男科病症

- 一、遗精
- 二、精子缺乏症
- 三、前列腺炎
- 四、前列腺肥大
- 五、阴茎异常勃起
- 六、性交后诸症

第15章 妇科病症

- 一、月经不调
- 二、痛经
- 三、闭经
- 四、经前综合征
- 五、崩漏
- 六、带下过多
- 七、妊娠呕吐
- 八、妊娠肿胀
- 九、胎动不安
- 十、胎位不正
- 十一、产后缺乳
- 十二、产后诸痛
- 十三、乳痈
- 十四、乳房小叶增生
- 十五、盆腔炎
- 十六、不孕症
- 十七、子宫下垂
- 十八、更年期综合征

第16章 儿科病症

- 一、哮喘
- 二、咳嗽
- 三、腹泻
- 四、厌食症
- 五、疳积

- 六、疳腮
- 七、小儿麻痹症
- 八、惊风
- 九、佝偻病
- 十、夜啼
- 十一、遗尿
- 十二、脱肛
- 十三、斜颈
- 十四、近视
- 十五、斜视

第17章 骨伤科病症

- 一、落枕
- 二、三叉神经痛
- 三、颈椎病
- 四、肩周炎
- 五、网球肘
- 六、腕关节损伤
- 七、指间关节扭伤
- 八、肋间神经痛
- 九、腰椎间盘突出症
- 十、急性腰扭伤
- 十一、慢性腰肌劳损
- 十二、腰椎骨质增生
- 十三、梨状肌综合征
- 十四、膝骨关节炎
- 十五、踝关节扭伤
- 十六、足跟痛

第18章 其他疾病

- 一、慢性鼻炎
- 二、过敏性鼻炎
- 三、咽炎
- 四、扁桃体炎
- 五、失音
- 六、中耳炎
- 七、下颌关节功能紊乱症
- 八、流泪症
- 九、眼花
- 十、眼睛疲劳
- 十一、结膜炎
- 十二、痔疮
- 十三、泌尿系结石
- 十四、胆结石

十五、阑尾炎

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)