

《自我按摩保健全》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年11月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787550238176

内容简介

《自我按摩保健全书》分为自我按摩的入门知识、从头到脚自我按摩法、特效穴按摩手到病除三部分内容，系统而又生动地从按摩的基础知识和理论，自我按摩保健原理、常用穴位、基本手法入手，针对身体的各个部位进行了详细的按摩解说，并针对日常保健、养生以及常见病症防治提出了行之有效的按摩妙方。掌握好自我按摩方法，养好经络穴位，每天只需10分钟，便胜似健身房锻炼1小时，让身体从此而不同。

目录

第一篇 自我按摩入门知识

第一章 自我按摩的保健原理

中医自然疗法治病原理

为保健按摩分门别类

什么是自我按摩

经络，人体中的河流湖泊

经络所具有的生理作用

经络对人体起着呵护作用

揭开穴位的神秘面纱

人体穴位的治疗作用

怎样刺激穴位才是对的

了解人体中的反射区

平时多按反射区，百病可自医

第二章 自我按摩的基本手法

第一篇 自我按摩入门知识 第一章 自我按摩的保健原理

中医自然疗法治病原理 为保健按摩分门别类 什么是自我按摩

经络，人体中的河流湖泊 经络所具有的生理作用 经络对人体起着呵护作用

揭开穴位的神秘面纱 人体穴位的治疗作用 怎样刺激穴位才是对的

了解人体中的反射区 平时多按反射区，百病可自医 第二章 自我按摩的基本手法

自我按摩手法的类型 挤压类手法 振动类手法

摆动类手法 摩擦类手法 叩击类手法 复合类手法 第三章 常用工具及姿势

自我按摩常用的介质 自制家用简易按摩工具 增强刺激的按摩工具

手部按摩的辅助工具 脚部按摩的辅助工具 科学使用按摩椅 自我按摩的常用姿势

第四章 自我按摩的注意事项

看一看，你是否适合自我按摩

自我按摩要认真遵循的准则 要注意穴位的选择与按压 一些不能忘记的按摩细节

用身体的尺子定位穴位 自我按摩时的配穴讲方法 滋养人体健康的“五大湖泊”

取穴时的常见问题释疑 顺时针按，还是逆时针按 自我按摩不可以随使用力

出现以下情况，不要随便按 以下反应，是按摩见效的表现

找对方法，处理异常反应

第二篇 从头到脚自我按摩法

第一章 头面部自我按摩保健法

第二章 耳部自我按摩保健法

第三章

颈肩、手臂自我按摩保健法 第四章 胸腹部自我按摩保健法 第五章
手部自我按摩保健法 第六章 腰背部自我按摩保健法 第七章 腿部自我按摩保健法
第八章 足部自我按摩保健法 第三篇 特效穴按摩手到病除 第一章
耳部反射区特效穴位按摩 第二章 手部反射区特效穴位按摩 第三章
足部反射区特效穴位按摩 第四章 全身穴位特效按摩
[显示全部信息](#)

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)