

# 保健美容按摩彩色图谱

性保健

提高性情趣

防治经前紧张症

玉颜美容

祛疲劳强筋骨

主编 任潮流

## 夫妻按摩

Wife and Husband



人民卫生出版社

七喜下载站-更多精品绿色软件下载  
www.7xdown.com

R244.1-64  
260

A COLOUR ATLAS OF HEALTH AND BEAUTY MASSAGE · WIFE AND HUSBAND MASSAGE

# 夫妻

# 按摩

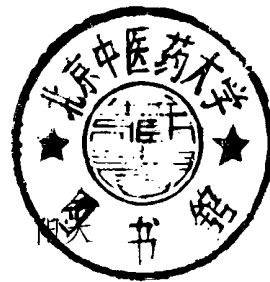
主编 任潮流

文字\竹剑平 奕雨 任嘲

· 示教\明子

· 插图\胡颜

· 摄影\宇云 阿春



0158078

人 · 民 · 卫 · 生 · 出 · 版 · 社

0158078

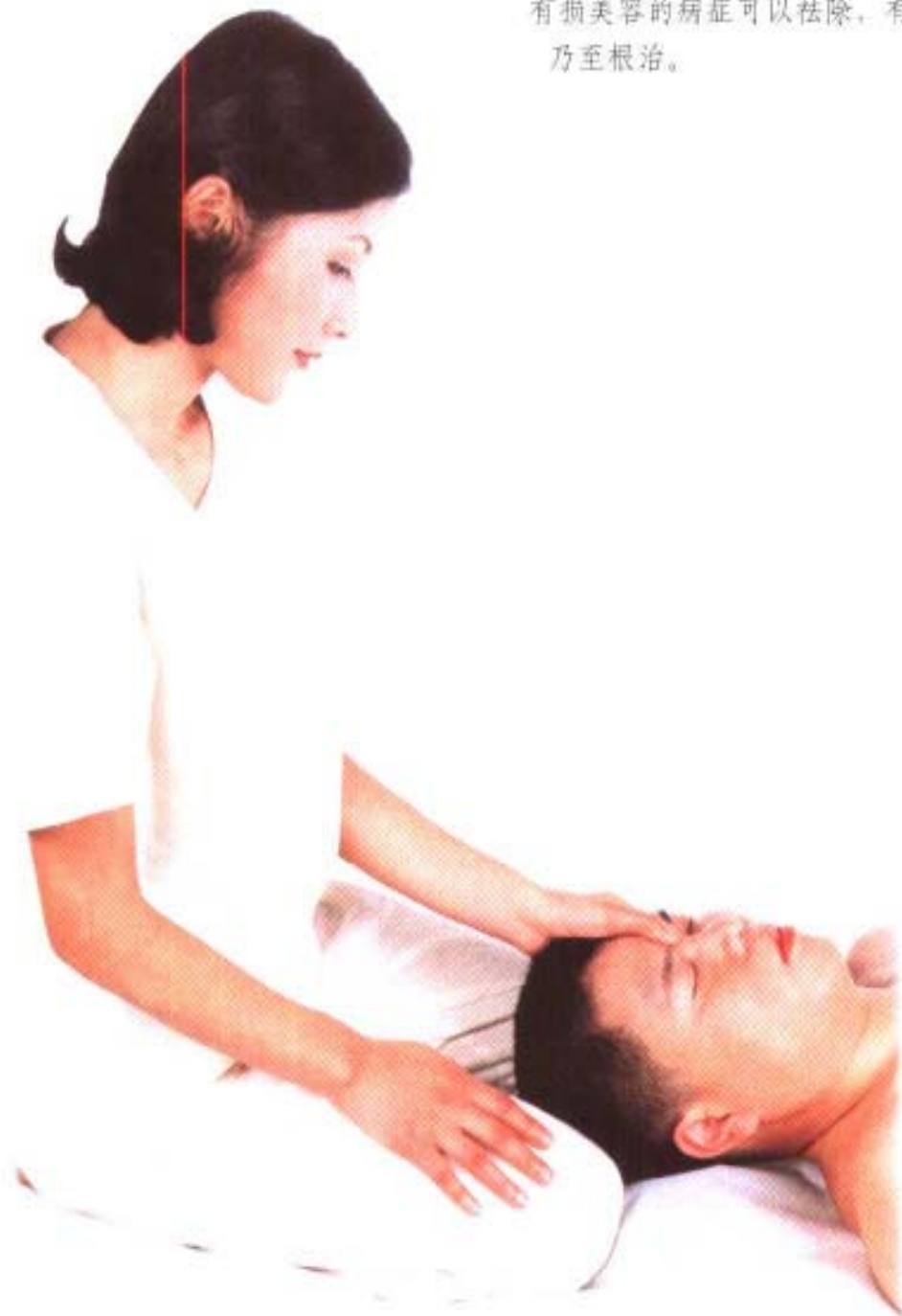
# Preface

## 前言

面部皱纹、黄褐斑、肥胖病，直接影响美容；

牙痛、失眠、健忘、便秘、腹泻，严重危害健康。

有损美容的病症可以祛除，有碍健康的病痛可以缓解，  
乃至根治。





祛除病痛，医治病根的方法很多，不用服药，不用打针的按摩方法，只要动动手，有病祛病保健，无病美容健身，是理想的家庭调养妙法。

搓涂美容法，可使你面色红润。

梳抓头部，助你健脑益智，祛除头皮屑。

点按关元，温肾壮阳，防治阳痿、性冷淡、不孕不育。

按揉足三里，调节胃肠功能，强筋健骨，强壮防病，抗过敏，抗衰老。

按摩可使血液循环加快，堆积在肌肉等部位的代谢产物得到清除，使紧张的肌肉筋腱放松，使疲劳引起的肌肉酸痛、乏力等症状消除，增强活力。

按摩通过对体表穴位的刺激，作用于人体的呼吸、循环、免疫等系统，从而提高呼吸功能，增强心脑血管的循环功能，增强抵抗力，提高机体的免疫能力。

按摩，可以充分调动机体积极性，并能舒缓情绪，使机体处于健康快乐的状态，使人脸色红润，皱纹舒展，更显年轻。

按摩在方法上，有穴位按摩、经络按摩、反射区按摩、局部按摩，等等。这些按摩法中还有许多小方法，如穴位按摩，可以按摩足三里穴以增强胃肠功能，防治胃痛、腹痛、腹泻等各种胃肠病，可以按摩三阴交穴以养血防治妇女病，等等。

在按摩手法上又有按法、摩法、推法、拿法等不同，分别适宜防治与调养的需要。

在按摩时，要根据具体情况，注意选择恰当的方法，采用适当的手段，科学对待，方能取得最佳的效果。

人身上的器官是对称的，穴位也大都对称，按摩除一些特殊情况宜一手单侧进行外，通常可两手两侧同时进行，书中言一手，除非特别说明，都可两手按摩两侧。

按摩的正常反应是酸胀或轻度疼痛，以及发热、出汗、呼吸畅快和舒适感。不正常的反应是疼痛、不适或无感觉、按摩处肌肤青紫或瘀斑。

按摩前要洗净手，剪短修圆指甲。天寒时，要两手互搓至热，或取暖后进行按摩。按摩时要注意体位放松，处在最舒适的位置。

按摩宜在饭后1小时进行，不宜饱餐后即行按摩。

孕妇及妇女经期慎用按摩。严重扭伤或跌倒后24小时内不宜按摩。

欲取得理想的按摩效果，这些都当引起注意，也是本书的中心内容。

科学用按摩，强健俊美属于你！

任潮流

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>