

快乐健康

自我按摩与养生图解丛书


青年女性

常见病

自我按摩与养生



主编 吕明 刘晓艳

 吉林科学技术出版社



快乐健康
自我按摩
与养生
图解丛书

青年女性常见病 自我按摩与养生

主编 吕明 刘晓艳
编者 吕明 刘晓艳
张书洲 万科易
王延博 李磊
夏清艳 徐淑红
张立苹
摄影 吕明 万科易

吉林科学技术出版社



作者

简介

吕明，副教授，医学硕士学位，

1980年9月考入长春中医学院中医系，1985年7月

毕业，毕业后一直留校任教并担任临床医疗工作，现任长

春中医学院针灸推拿学院推拿基础教研室主任、吉林省针灸学

会推拿专业委员会副主任委员、吉林省按摩师职业技能鉴定高级考

评员。2001年被学院评为“长春中医学院中青年骨干教师”，2002

年被吉林省针灸学会评为“吉林省优秀针灸推拿专家”。吕明推拿手

法娴熟，临床经验丰富。主编和参加编写的推拿专业著作有《点穴图

解》、《按摩图解》、《中国推拿》、《推拿治疗学》、《中国推拿大

成》、《推拿大成》、《掀开点穴的面纱》、《推拿手法彩色图谱》、

《推拿治疗手法图解》、《国际流行保健按摩套路——日式》、《国际

流行保健按摩套路——中式》、《国际流行保健按摩套路——港式》、

《国际流行保健按摩套路——韩式》、《国际流行保健按摩套路——欧

式》、《国际流行保健按摩套路——泰式》、《国际流行保健按摩套路

——美容》、《国际流行保健按摩套路——足部》。其中《推拿治疗

学》为全国高等中医院校21世纪推拿教材。发表了省级和国家级学术

论文60余篇，其代表作有：“吕氏太极气功推拿术”，“推拿治疗梨

状肌综合征56例”，“推拿加练功治疗第3腰椎横突综合征

38例”，“气功推拿治疗脂肪肝”，“糖尿病的中医养生法”，

“推拿配合练功治疗肩周炎体会”等。

前

言



祖国医学中有两种享誉国内外的外治疗法，其中一种就是按摩疗法，按摩疗法属于一种纯粹的绿色疗法、回归自然疗法，由于其无药物的毒副作用，方便实用，疗效好，深受人们的欢迎。养生是以预防疾病、保健为宗旨的理论和方法，中国的养生术理论博大精深，方法丰富多彩，具有独特的民族特色。

许多女性和男性的难言之隐、许多的常见病，通过自我按摩和养生的方法就可以达到治愈或缓解的目的。这样不仅节省了看病的时间，更节省了医疗费用，何乐而不为呢！本书主要介绍了自我按摩的必备知识、常用手法和常见病的自我按摩与养生方法，采用示意图和文字相结合，使深奥的内容更为生动、直观。文字精练，通俗易懂；方法简单，易学易做；实用性强，操作方便；只要坚持，就能见效。是生活中不可多得的好书，值得一读。

我们的愿望是奉献给读者一份精品。由于编写时间仓促，如有不足之处，恳请读者批评指正。

吕明



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/>