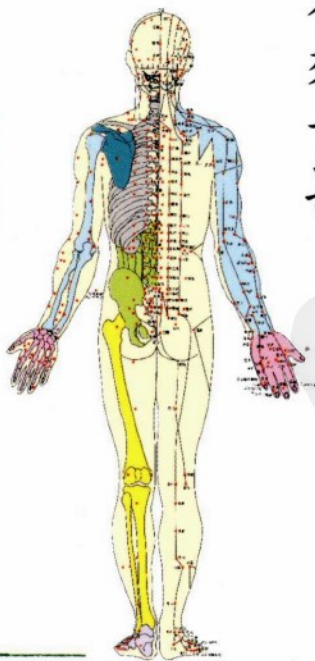


穴位按摩实用技法

汪琪◎编著

穴位疗法是治疗未发之病的有效手段



双色版

准确+活学活用

实用+高效+百姓日常生活健康指南

- 不论何时何地，都可以简单应用的按摩书。
- 每一穴位，都可以有效地改善病症。
- 必学的身体特效穴位，只要一按立即消除病患与不适。
- 有病，按摩穴位可对症；无病，按摩穴位可益寿，中医学认为人体经络「通则不痛，痛则不通」。

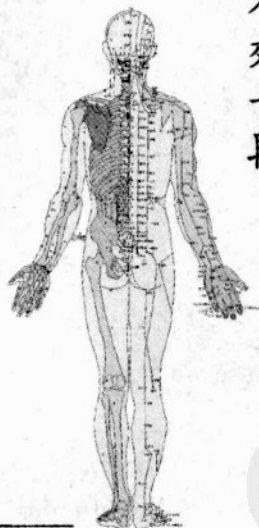


中原出版传媒集团
中原农民出版社

穴位按摩实用技法



穴位疗法是治疗未发之病的有效手段



双色版

准确+活学活用

实用+高效 百姓日常生活中的健康指南

- 不论何时何地，都可以简单应用的按摩书。
- 每一穴位，都可以有效地改善病症。
- 必学的身体特效穴位，只要一按立即消除病患与不适。
- 有病，按摩穴位可对症；无病，按摩穴位可益寿。中医学认为人体经络一通则不痛，痛则不通。

汪琪◎编著



中原出版传媒集团
中原农民出版社

前 言

随着现代社会的高速发展,人们每天都在从事着繁忙、快捷、超负荷的工作。常年的精神紧张和沉重的精神压力,经常使人感到疲惫、力不从心。每个人都会发出这样的感叹:“活得真累!我是不是老了?”可是经常又会想到有些人比自己年龄还大,但精力充沛,干劲十足。为什么呢?深思之后才感到,对自己健康的关注应刻不容缓!但是,由于自己工作的繁忙,实在没有时间去医院就诊,只有望医院兴叹了!

这个问题不用愁,本书可以为您解忧。本书系统地介绍了实用穴位按摩的原理、作用、原则、注意事项及各条经脉的主治规律、如何找穴、按摩手法和各种疾病的治疗等内容。使您在当今快节奏、高速发展的社会中,能有更充沛的精力、活力,投入到紧张繁忙的工作中去,以取得更大成功。

本书以中医经络学说为依据,深入浅出地介绍了位于人体各部位的穴位、穴位的功效及针对各穴位的按摩方法。此外,为了便于读者迅速掌握和操作,特别介绍了手部和足部按摩疗病的方法,简单易学,效果明显,实用性强。

愿此书能助您健体养生,远离病痛的困扰!



目 录



第一章 穴位按摩一点通

按摩的起源和发展	3
按摩疗法的原理和现状	3
穴位按摩与中医学的关系	6
按摩的特点与益处	10
人体穴位预览	12
取穴方法概述	17
常用按摩手法指导	19
按摩常用介质	24
你也可以成为按摩专家	25
按摩需注意的问题	28
穴位按摩的辅助用具	32



第二章 人体穴位大讲堂

头面颈部穴位	37
腰背部穴位	56
胸腹部穴位	71
上肢穴位	89
下肢穴位	107
掌穴	132
掌穴取穴方法及疗效	134
耳穴	143
耳穴取穴方法及功效	144

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/>