

中老年保健按摩图解

[中老年保健按摩图解_下载链接1](#)

著者:曲敬喜

出版者:山东科学技术出版社

出版时间:1997-12

装帧:平装

isbn:9787533118938

《中老年保健按摩图解》共分中老年保健按摩常识、中老年保健按摩基础手法、全身保健按摩常规、中老年常见病防治保健按摩、自我保健按摩疗法等五章，计4万字，430余幅技术插图。其主要特点是：针对中老年期生理、病理变化特点，对中老年保健按摩基础手法、被动运动手法、全身保健按摩常规、中老年常见病防治保健按摩的辨证施治处方，以及自我保健按摩功法等，均以图解形式加以介绍，并附以简要文字说明，重点突出，一目了然，易于学习、掌握和应用，拟使保健按摩在中老年保健及其常见病防治方面发挥重要作用。

作者介绍:

目录: 第一章——中老年保健按摩常识
第一节中老年期生理、病理变化特点
第二节中老年保健按摩原理
第三节中老年保健按摩治疗原则

第二章——中老年保健按摩基础手法
第一节手法操作要求及注意事项
第二节基础手法
推法/拿法/按法/摩法/揉法/点法/擦法/理法
叩法/抓法/压法/叩法/搓法/拂法
第三节被动运动手法
颈项被动运动手法/上肢被动运动手法
脊柱被动运动手法/下肢被动运动手法

第三章——全身保健按摩常规
第一节头面部/第二节颈项部

第三节背腰部/第四节胸胁部
第五节腹部/第六节上肢部
第七节下肢部

第四章——中老年常见病防治保健按摩
头痛/眩晕/失眠/胃脘痛/泄泻
便秘/高血压病/尿后余沥
阳萎/更年期综合征/腰痛/肩周炎

第五章——自我保健按摩疗法
第一节自我保健按摩的有关知识
第二节自我保健按摩功法
口内功/灵手功/益脑功/明目功/通鼻功
聪耳功/松颈功/舒臂功/宽胸疏胁功
摩腹运丹功/壮腰益肾功/健腿轻跌功
固元壮阳功（男性）/固元益阴功（女性）
· · · · · (收起)

[中老年保健按摩图解_下载链接1](#)

标签

评论

[中老年保健按摩图解_下载链接1](#)

书评

[中老年保健按摩图解_下载链接1](#)