

图解职场达人解压按摩法



[图解职场达人解压按摩法 下载链接1](#)

著者:周爱群

出版者:湖南科学技术出版社

出版时间:2014-7-1

装帧:平装

isbn:9787535780522

生活在大都市，高节奏的步调，享受城市各种便利的同时，也遭受了层出不穷的都市病，比如空调病、失眠、坐骨神经等。健康，都是关乎每一个人切身实际的大事，谁不关心呢？本书针对职场达人们的特点，通过图解按摩法，让读者不求人，成为自己的居家按摩师，它囊括了按摩的基本常识，全身放松按摩法，轻松一按消除工作疲劳，常见都市病的按摩疗法等内容，从基本知识到操作实践，层层递进，内容详实，操作简单，为广大职场达人们的身体健康献计献策。

作者介绍:

周爱群主编，出生于医学世家，尤其对针灸按摩研究颇深且很有见地。她倡导让家居按摩走进每一个人，让健康掌握在自己手里。出版过多部与按摩相关的图书，如“居家按摩师，健康不求人”系列丛书。

目录: 第一章 职场达人居家按摩知多少

第一节 了解都市病

一、颈椎病.....02

二、空调病.....02

三、胃炎.....03

四、精神疲劳.....03

五、失眠.....03

六、眼睛干涩.....04

七、辐射影响.....05

第二节 按摩对职场达人的好处.....05

一、提神醒脑.....05

二、和胃健脾.....06

三、舒筋止痛.....06

四、安神定悸.....06

五、提高免疫功能.....06

第三节 一学就会的按摩手法.....07

一、摩法：温经散寒.....07

二、推法：疏经通络.....08

三、拿法：松解粘连.....09

四、揉法：行气活血.....09

五、捏法：舒筋利节.....10

六、滚法：解痉止痛.....12

第四节 居家按摩需注意.....12

一、居家按摩有方法.....14

二、按摩禁忌早知道.....16

第二章 全身放松按摩法

第一节 头部减压按摩.....16

一、头部按摩常用穴.....17

二、头部居家按摩法.....21

三、头部按摩的功效.....21

四、注意事项.....22

第二节 手臂放松按摩.....22

一、手臂按摩常用穴.....23

二、手臂居家按摩法.....26

三、手臂按摩的功效.....26

四、注意事项.....27

第三节 腹部消化按摩.....27

一、腹部按摩常用穴.....28

二、腹部居家按摩法.....30

三、腹部按摩的功效.....31

四、注意事项.....31

第四节 背部安抚按摩

一、背部按摩常用穴

二、背部居家按摩（家人辅助）

三、背部按摩的功效

四、注意事项

第五节 足部舒缓按摩

一、足部按摩常用穴

二、足部居家按摩法

三、足部按摩的功效

四、注意事项

第三章 轻轻一按消除工作疲劳

第一节 眼睛干涩、疲劳

一、眼干疲劳常用穴

二、明润双眼按摩法

三、其他方法

四、注意事项

第二节 心悸心烦

一、心悸心烦常用穴

二、安神定悸按摩法

三、其他方法

四、注意事项

第三节 记忆力减退

一、记忆力减退常用穴

二、健脑强心按摩法

三、其他方法

四、注意事项

第四节 失眠多梦

一、失眠多梦常用穴

二、镇静安神按摩法

三、其他方法

四、注意事项

第五节 精神不振、嗜睡

一、嗜睡困乏常用穴

二、提神醒脑按摩法

三、其他方法

四、注意事项

第四章 常见都市病的按摩疗法

第一节 空调病

一、空调病常用穴

二、疏通气血按摩法

三、其他方法

四、注意事项

第二节 颈部僵硬、疼痛

一、颈部僵硬常用穴

二、舒筋通络按摩法

三、其他方法

四、注意事项

第三节 肩周酸痛

一、肩周酸痛常用穴

二、舒经止痛按摩法（家人辅助）

三、其他方法

四、注意事项

第四节 坐骨神经痛

一、坐骨神经痛常用穴

二、舒筋活络按摩法

三、其他方法

四、注意事项

第五节 腰背酸痛

一、腰背酸痛常用穴

二、解痉止痛按摩法

- 三、其他方法
- 四、注意事项
- 第六节 慢性鼻炎
 - 一、慢性鼻炎常用穴
 - 二、通利鼻窍按摩法
 - 三、其他方法
 - 四、注意事项
- 第七节 慢性咽炎
 - 一、慢性咽炎常用穴
 - 二、清热利咽按摩法
 - 三、其他方法
 - 四、注意事项
- 第八节 慢性胃炎
 - 一、慢性胃炎常用穴
 - 二、健脾和胃按摩法
 - 三、其他方法
 - 四、注意事项
- 第九节 月经不调
 - 一、月经不调常用穴
 - 二、引血归经按摩法
 - 三、其他方法
 - 四、注意事项

• • • • • (收起)

[图解职场达人解压按摩法_下载链接1](#)

标签

按摩

解压

职场达人

白领

实用

保健

wechat

评论

[图解职场达人解压按摩法_下载链接1](#)

书评

上班族在办公室待久了就容易烙下职业病，我刚工作一年，身体已经感觉吃不消了。一周上6天班，休一天，完全没有假期的感觉，也没时间去健身房，只好另想办法。在网上看按摩这个方法挺好的，就买了这本书。感觉图文并茂，应该还不错，果然没有让我失望。按摩的步骤有图片和文字的...

[图解职场达人解压按摩法_下载链接1](#)