

图解推拿①



[图解推拿① 下载链接1](#)

著者:何丝琳

出版者:广西科技

出版时间:2008-12

装帧:

isbn:9787807630357

《图解推拿1:女性健康二部曲》讲述了：推拿按摩是以中医学理论为核心，结合了物理学中的力学知识而成的保健法，使用推拿按摩进行保健的重点之一在于懂得如何运用力度，要想了解如何才能用力得当。无论是普通人还是准拿按摩师都要学习形体运动学。形体运动学可指导按摩师结合不同的指掌部位，在接触被推拿者身体时摆出不同的藏确姿势，运用最恰当的力度于身体点，使身体接受到的是舒适、准确而又有足够姆入的力量。

作者介绍:

何丝琳

香港特区注册中医师

中医推拿骨伤专业进修学院院长

香港职业劳损康复治疗师学会会长

广州中医药大学针灸推拿客座讲师

何丝琳医师除了拥有中医师专业资格外，同时拥有建筑结构学工程师资格。她将中医学知识和其他学科知识融会贯通，研制出一套融合了“中医学+物理学+工程力学+形体运动学”的独特“何氏鹰爪推拿法”，为大众提供了一种“不靠吃药就能激发自己身体的抗病力和自疗力”的保健方法。

目录: 推荐序一 为民众健康造福推荐序二 我眼中的何丝琳推荐序三

穴位推拿如奏乐推荐序四 推拿按摩造就健康财富自序

推拿按摩双赢法何氏鹰爪手法论述第一章 头颈肩部 头痛 肩颈膊痛 淋巴美容排毒第二章

胸腹部 身材臃肿 “米字式” 活络法第三章 手足 手足冰冷 骨质疏松第四章 生殖系统

生殖器修养功 “拍腹推阴” 下阴回春术第五章 产前产后 孕妇腿部抽筋及顺产按摩

产后恢复附录 人体常用穴位及其功效附录一 人体穴位图附录二 人体穴位推拿法及功效

• • • • • (收起)

[图解推拿①](#) [下载链接1](#)

标签

健康生活

评论

[图解推拿①](#) [下载链接1](#)

书评

[图解推拿① 下载链接1](#)