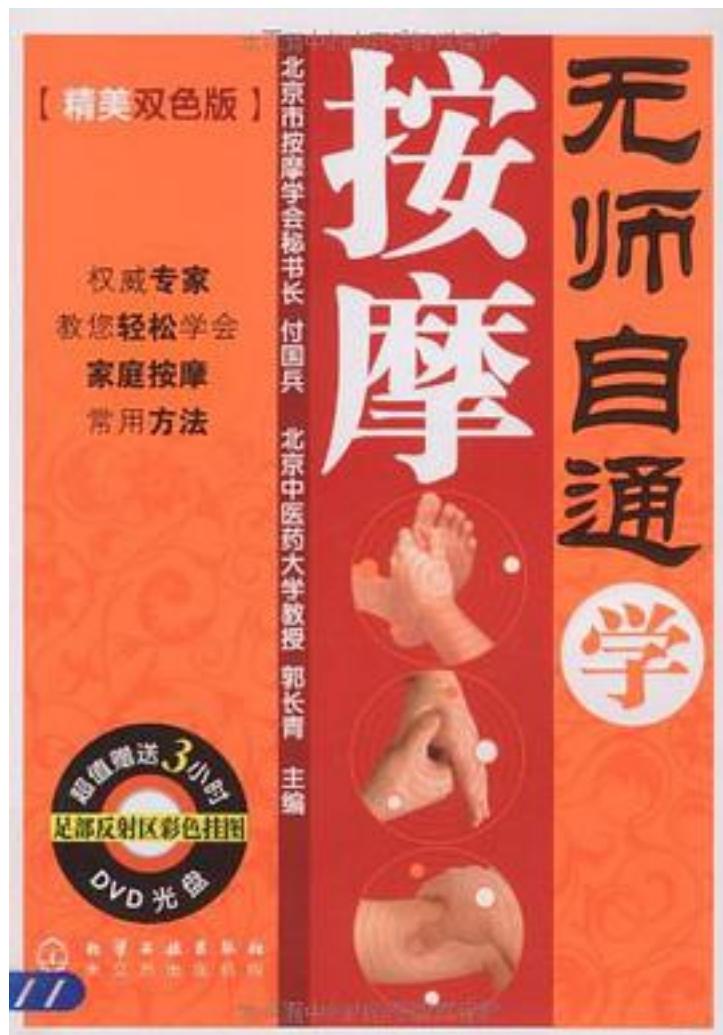


# 无师自通学按摩



[无师自通学按摩\\_下载链接1](#)

著者:付国兵//郭长青

出版者:化学工业

出版时间:2009-2

装帧:

isbn:9787122041012

《无师自通学按摩(双色版)》作者将通过简练的文字、清晰的图片和生动的DVD光盘教

给您正确的按摩基本学位、主要手法和常见的治疗方法，让您一看就懂，一学就会，一用就灵。

愿《无师自通学按摩(双色版)》能给您和您的家人带去健康、快乐！按摩是一种简、便、易、廉的中医疗法。普通百姓若能正确运用，将起到明显的强身健体、祛病延年的作用。

作者介绍：

目录: 第一部分 常用穴位 一、取穴方法 二、头面部穴位 三、躯干部穴位  
四、四肢部穴位 五、足部反射区 六、常用耳穴 第二部分 常用手法 1—指禅推法 2 滚法  
3 拿法 4 揉法 5 摩法 6 抹法 7 扫散法 8 推桥弓 9 搓法 10 抖法 11 点法 12 推法 13 擦法 14  
按法 15 拍法 16 捻法 17 弹拨法 18 捏法 19 振法 20 拔伸法 21 摆法 22 反法 23 背法 24  
足部按摩常用手法 第三部分 常见疾病按摩 一、感冒 二、咳嗽 三、支气管炎 四、肺炎  
五、慢性咽炎 六、头痛 七、眩晕 八、失眠 九、面神经麻痹 十、三叉神经痛  
十一、近视 十二、耳鸣 十三、牙痛 十四、鼻炎 十五、胃痛 十六、胃下垂 十七、呃逆  
十八、呕吐 十九、腹痛 二十、腹泻 二十一、便秘 二十二、痔疮 二十三、糖尿病  
二十四、慢性胆囊炎 二十五、高血压病 二十六、闭经 二十七、痛经 二十八、月经不调  
三十九、更年期综合征 三十、阳痿 三十一、前列腺增生 三十二、颈肩部疲劳和不适  
三十三、颈椎病 三十四、落枕 三十五、肩周炎 三十六、网球肘 三十七、腕部疼痛  
三十八、弹响指 三十九、急性腰部软组织损伤 四十、慢性腰肌劳损  
四十一、腰椎间盘突出症 四十二、强直性脊柱炎 四十三、膝部疼痛 四十四、小腿抽筋  
四十五、踝关节扭伤 四十六、跟痛症 四十七、平足症 第四部分  
小小保健操，全身都健康 一、如何“坐立卧行” 二、腰背部肌肉锻炼  
三、消除腰部不适感 四、办公室一族脊柱附录 贴敷疗法 一、原理 二、用品介绍  
三、选穴原则 四、操作方法 五、适应范围 六、注意事项  
• • • • • (收起)

[无师自通学按摩](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[无师自通学按摩](#) [下载链接1](#)

# 书评

---

[无师自通学按摩 下载链接1](#)