

# 《睡前十分钟夫妻按摩术》

## 图书基本信息

书名：《睡前十分钟夫妻按摩术》

13位ISBN编号：9787800135095

10位ISBN编号：7800135098

出版时间：1996-05

出版社：中医古籍出版社

作者：

页数：116

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《睡前十分钟夫妻按摩术》

## 内容概要

### 内容提要

本书为睡前十分钟夫妻按摩指导性读物。

书中包括概要篇、方法篇、保健篇、房事篇、疗病篇等5篇，详细介绍了夫妻按摩的方法与功效，语言通俗易懂，是广大已婚夫妇健身防病的必备书。

# 《睡前十分钟夫妻按摩术》

## 书籍目录

### 目录

#### 概要篇

##### 一、夫妻按摩的基本常识

- (一) 按摩与夫妻按摩
- (二) 按摩的历史
- (三) 夫妻按摩的保健治病原理

##### 二、夫妻按摩的优点

- (一) 身心兼顾
- (二) 方便及时
- (三) 经济省时
- (四) 解除不便就医的苦恼
- (五) 防治结合
- (六) 效果显著
- (七) 双方获益

##### 三、夫妻按摩的实施

- (一) 夫妻按摩的适应证和禁忌证
- (二) 夫妻按摩的实施原则
- (三) 夫妻按摩的注意事项

#### 方法篇

##### 一、夫妻按摩的常用手法

- (一) 基本手法
- (二) 辅助手法
- (三) 复合手法

##### 二、夫妻按摩的练功方法

- (一) 腰腿功
- (二) 导引运气功
- (三) 手指功

##### 三、适合夫妻按摩的方法

- (一) 全身按摩法
- (二) 分部按摩法
- (三) 经穴按摩法

#### 保健篇

##### 一、青年夫妻的美容按摩

- (一) 手指创造的后宫佳丽
- (二) 使眼睛美丽的按摩
- (三) 耳部美容的按摩
- (四) 齿部美容的按摩
- (五) 颜面美容的按摩
- (六) 胸部健美的按摩
- (七) 减肥的健美按摩
- (八) 壮体的健美按摩

##### 二、中年夫妻的健脑按摩

- (一) 头顶部的健脑按摩
- (二) 手足部的健脑按摩

##### 三、老年夫妻的益寿按摩

- (一) 摩腹提气益寿
- (二) 捏拿脊背益寿

# 《睡前十分钟夫妻按摩术》

## （三）健脾补肾按摩益寿

### 房事篇

#### 一、房事按摩的生理基础

#### 二、房事机能障碍的按摩治疗

- （一）房事紧张症
- （二）房事沟通障碍
- （三）性欲冷淡
- （四）性欲高潮障碍
- （五）阳萎
- （六）早泄
- （七）不射精
- （八）阴道痉挛
- （九）性交疼痛

### 疗病篇

#### 一、男科病症的按摩治疗

- （一）遗精
- （二）前列腺炎
- （三）精子缺乏症
- （四）阴茎异常勃起
- （五）更年期综合征
- （六）不育症

#### 二、妇科病症的按摩治疗

- （一）月经失调
- （二）痛经
- （三）闭经
- （四）带下病
- （五）产后腹痛
- （六）缺乳
- （七）盆腔炎
- （八）子宫下垂

#### 三、内科病症的按摩治疗

- （一）感冒
- （二）发热
- （三）咳嗽
- （四）哮喘
- （五）喘证
- （六）头痛
- （七）心悸
- （八）眩晕
- （九）失眠
- （十）郁证
- （十一）胃脘痛
- （十二）胃下垂
- （十三）呕吐
- （十四）腹泻
- （十五）淋证（泌尿系感染）

#### 四、外伤科病症的按摩治疗

- （一）偏瘫
- （二）三叉神经痛

## 《睡前十分钟夫妻按摩术》

- (三) 落枕
- (四) 颈椎病
- (五) 肩周炎
- (六) 肩峰下滑囊炎
- (七) 网球肘
- (八) 腕关节扭伤
- (九) 岔气
- (十) 肋间神经痛
- (十一) 急性腰扭伤
- (十二) 腰肌劳损
- (十三) 腰椎骨质增生
- (十四) 腰椎间盘突出症
- (十五) 坐骨神经痛
- (十六) 梨状肌综合征
- (十七) 骨性膝关节炎
- (十八) 踝关节扭伤

# 《睡前十分钟夫妻按摩术》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)