

# 《中老年保健按摩图解》

## 图书基本信息

书名：《中老年保健按摩图解》

13位ISBN编号：9787533118938

10位ISBN编号：7533118936

出版时间：1997-12

出版社：山东科学技术出版社

作者：曲敬喜

页数：273

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)

# 《中老年保健按摩图解》

## 内容概要

《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。

# 《中老年保健按摩图解》

## 书籍目录

### 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

口法/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）

# 《中老年保健按摩图解》

## 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)