

<<自我按摩治百病全书>>

图书基本信息

书名：<<自我按摩治百病全书>>

13位ISBN编号：9787200066753

10位ISBN编号：7200066753

出版时间：2007-1

出版时间：北京出版

作者：《家庭书架》编委会

页数：284

字数：180000

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：<http://www.tushu007.com>

## <<自我按摩治百病全书>>

### 内容概要

本书针对十种常见病症，介绍手、足、耳、体全方位按摩技法。

无需任何特殊设备，只靠自己的一双手，随时随地进行治疗，省时省力更省钱，是您生活的好帮手。

自我按摩适用于临床各科的某疾病(不是所有的疾病)，尤其对一些慢性、功能性疾病有良好的治疗效果，其适用人群主要包括：(1)糖尿病、高血压、高血脂及风湿疼痛等慢性病患者；(2)精神憔悴、经常加班、睡眠不足的办公室白领；(3)易患风寒、易染疾患、免疫力低下的亚健康人群(4)长期工作压力大、脑筋疲劳、应酬多、烟酒为伴者；(5)厨房中的家庭妇女及皮肤过早衰老的女性；(6)体质虚弱、经常患病的老年人；(7)喜食油脂类食物人群及痤疮粉刺等皮肤病患者(8)生活不规律的各类自由职业者。

<<自我按摩治百病全书>>

书籍目录

第一章 概述 自我按摩的10个功效 自我按摩的3个优点 反射区与穴位——自我按摩的2个关键词 反射区按摩 穴位按摩 自我按摩的14种常用手法 (一)按法 (二)摩法 (三)推法 (四)拿法 (五)捏法 (六)掐法 (七)揉法 (八)拍法 (九)击法 (十)点法 (十一)擦法 (十二)搓法 (十三)摇法 (十四)滚法 自我按摩的10大必知事项 自我按摩的禁忌证第二章 足部反射区自我按摩 糖尿病 高血压 高脂血症 冠心病 颈椎病 腰椎间盘突出症 肩周炎 风湿病 更年期综合征 肥胖症 咳喘病 鼻炎 咽喉炎 胃肠炎 便秘 腹泻 胃痛 颈背痛 腰痛 耳鸣耳聋 失眠症 近视 遗精 阳痿 早泄 .....第三章 手部反射区自我按摩第四章 耳部反射区自我按摩第五章 全身穴位自我按摩

<<自我按摩治百病全书>>

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:<http://www.tushu007.com>