

<<自助按摩健康美人书>>

图书基本信息

书名：<<自助按摩健康美人书>>

13位ISBN编号：9787501951031

10位ISBN编号：7501951039

出版时间：2005-9

出版时间：中国轻工业出版社

作者：黄福开

页数：71

字数：100000

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>

<<自助按摩健康美人书>>

内容概要

按摩本起源于人类的日常生活，如推、按、揉、捏、压等，均是简单的随意动作，它其有操作简便，易学易懂，不危及人体、不受任何主客观条件限制之优点，能提供最简便最有效的家庭保健方法，为人人必备之基本功夫。

健康是美丽的基础。

拥有健康才能真正拥有美丽的人生，让按压穴位成为生活中的习惯。

绝不要认为"僵硬或疼痛已经消失就行了"或"焦虑暂时治愈就可以了"；应该利用每天空闲的时间持续做下去。

按压特效穴位，调整身体的状况，使精神旺盛，使年轻与美丽兼具，才能说是完整的健康。

从今天开始，即动手按摩属于自己的特效穴位。

在这本《自助按摩健康美人书》中，将呈现给你最清楚的按摩方式、最容易理解的按摩原理，最方便的按摩诀窍，既有"指压穴位法"，"局部按摩法"，让你轻松实践中医奥妙的按摩穴位原理；更有"芳香精油"、"随时随地按摩秘诀"，让你充分享受按摩的生活乐趣！这么方便的健康点子，你岂可错过？现在就开始，让按摩成为你最好的家庭医生吧！

<<自助按摩健康美人书>>

作者简介

黄福开，北京民族医院暨北京藏医院院长、中央民族大学教授、中国民族医药学会副秘书长、中国国情研究会研究员、自幼学习多种传统医疗技法，多年来一直对各家按摩流派广泛研究并应用于临床。目前主要研究方向为藏医，中西医结合，承担国家重点建设专科建设及藏医，蒙医科研课

<<自助按摩健康美人书>>

书籍目录

Part1 保健穴位全接触 Part2 按摩--你的保健专家 按摩是强身健体的好方法 如何准确地找到穴位 按摩的注意事项 保健按摩常用的7种手法Part3 健康按摩自助行动 头痛 治疗主穴 辅助穴位 局部按摩 头痛不再来 随时随地按摩秘诀 日常生活VS.头痛 生理痛 治疗主穴 辅助穴位 局部按摩轻松约会 每月"好朋友" 随时随地按摩秘诀 日常生活VS.生理痛 胃痛 治疗主穴 辅助穴位 局部按摩轻松保"胃"行动,试试看 随时随地按摩秘诀 日常生活VS.胃痛 感冒 治疗主穴 辅助穴位 局部按摩让你不再怕感冒 随时随地按摩秘诀 日常生活VS.感冒 失眠 治疗主穴 辅助穴位 局部按摩让你有个好睡眠 随时随地按摩秘诀 日常生活VS.失眠 眼睛疲劳 治疗主穴 辅助穴位 局部按摩眼睛不再酸痛 随时随地按摩秘诀 日常生活VS.眼睛疲劳 鼻子过敏 治疗主穴 辅助穴位 局部按摩鼻子不再敏感 随时随地按摩秘诀 日常生活VS.鼻子过敏 便秘 治疗主穴 辅助穴位 局部按摩让你"便"轻松 随时随地按摩秘诀 日常生活VS.便秘 腹泻 治疗主穴 辅助穴位 局部按摩不再拉肚子 随时随地按摩秘诀 日常生活VS.腹泻 痔疮 治疗穴位 局部按摩远离痔疮 随时随地按摩秘诀 日常生活VS.痔疮Part4附录 十二经脉图解

<<自助按摩健康美人书>>

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>