第一图书网, tushu007.com

<<手耳足简易按摩>>

图书基本信息

书名：<<手耳足简易按摩>>

13位ISBN编号：9787501962006

10位ISBN编号：7501962006

出版时间：2008-1

出版时间：中国轻工业

作者：汉竹

页数：165

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

手耳足都是非常理想的全息胚器官，人体所有器官在这样的全息胚上都有着各自的“投影区”。
通过手耳足，我们不仅可以得知相应脏器的健康状况，对它进行按摩，还可以起到相应的治疗保健作用。
另外，手耳足经络穴位丰富，按摩它们可以使气血通畅、阴阳调和、消除疲劳并治疗各种相关疾病。
本书以手耳足为对象，介绍了多种日常保健按摩法和常见症状、慢性疾病的按摩治疗方法，这些方法简便易行，同时配有真人图示，便于读者学习实践。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

中华中医药学会体质分会副秘书长、北京中医药大学副教授、医学博士 师承国家级著名老中医王琦教授，从事中医临床、教学、科研工作20余年，拥有扎实的理论功底和实践经验，对中医养生保健有着独到的体会和见解。
先后发表学术论文30余篇，编著或参编学术专著及科普著作20余部。

<<手耳足简易按摩>>

书籍目录

1手耳足中的健康密码 手耳足——全身的缩略图 健康的手耳足是什么样的 手耳足的异常改变暴露健康问题2按摩基础篇 基本按摩手法 按摩的注意事项 手耳足的基础按摩方法3日常保健按摩篇 消除疲劳按摩法 四大养生穴位——涌泉穴 调和脾胃按摩法 养心安神按摩法 疏肝解郁按摩法 强肾生精按摩法 减肥瘦身按摩法 排毒养颜按摩法4常见症状按摩篇 头痛 牙痛 四大养生穴位——合谷穴 晕车、晕船 眩晕 呃逆 恶心、呕吐 耳鸣 腹胀 四大养生穴位——足三里穴 咳嗽 烧心 水肿 宿醉 痔疮 便秘 胸闷 关节疼痛 腰扭伤 肩颈酸痛 视疲劳5慢性疾病按摩篇6生殖保健按摩篇附录

编辑推荐

健康就像储蓄，不断存钱才能富有。
每天抽出10分钟，在皮肤上捏一捏、按一按，通过这些简单的方法，就能便捷地向“健康账户”上存钱。
这本书，从手、耳、足入手，深入浅出地告诉你如何储蓄健康，是一本教百姓健康的书，教百姓存钱的书！
——著名健康运动教育专家 赵之心　　如何在家进行自我保健？
如何进行健康自查、尽早发现大病征兆？
本书通过小小的手、耳和足，将告诉你答案。
——中国中医科学院针灸研究所副教授 袁增福

第一图书网, tushu007.com

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