

<<按对穴位不生病>>

图书基本信息

书名：<<按对穴位不生病>>

13位ISBN编号：9787506466394

10位ISBN编号：7506466392

出版时间：2010-10

出版时间：中国纺织出版社

作者：侯中伟

页数：212

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>

<<按对穴位不生病>>

内容概要

本书介绍了推拿的基本理论、经络按摩的基本知识、常用辅助工具、注意事项等内容，从人们的实际生活出发，对常见病症的按摩疗法做出指导，图文并茂，易学易行。

<<按对穴位不生病>>

书籍目录

第一章 学习经络按摩，将疾病拒之门外 按摩——中医治病的最高境界 经络按摩——元老级的“绿色”医术 经络按摩的神奇功效 了解经络，认识穴位 何谓十二经脉 何谓奇经八脉 穴位的分类

第二章 掌握按摩知识，做自己的保健医生 按部就班做准备 自我按摩的准备工作 一些辅助按摩的小道具 从零开始学按摩 了解自我按摩的常用手法 掌握按摩的力度、时间和温度 让你一学就会的取穴、找穴法 你问我答解疑惑 经络不通为什么 不适合做按摩的病人有哪些 穴位找不准怎么办

第三章 按摩既养生又祛病，让你从头到脚都健康 自我按摩，消除头面部不适 缓解头痛、头重的按摩技巧 找准穴位，缓解眼睛疲劳 防治耳鸣、耳沉的按摩秘方 治疗鼻塞及各种鼻炎的按摩秘方 神奇穴位帮你缓解喉咙痛 防治牙痛的两个按摩方法 防治面瘫，试试这些穴位 自我按摩，缓解颈、肩、臂部压力 轻松按摩，祛除头颈强痛 找准穴位，缓解颈椎疼痛 穴位按摩，缓解肩膀不适 改善肩周炎的穴位按摩方法 穴位按摩防治“网球肘” 自我按摩，防治胸腹部疾病 缓解胸部神经疼痛的按摩疗法 降低高血压的穴位按摩疗法 穴位按摩也可调理低血压 ……

第四章 自我按摩福及全家，男女老少皆受其益

第五章 每天按摩一点点，健康唾“手”要得

附录一 春夏秋冬的养生保健穴

附录二 认识自己的身体，了解特效穴位

附录三 手掌自测健康标准

<<按对穴位不生病>>

编辑推荐

穴位是天赐良药用对了身体自然无病无痛，动动手指不花钱，不费事，轻轻松松就能拥有健康。

<<按对穴位不生病>>

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>