

<<从头到脚家庭特效按摩>>

图书基本信息

书名：<<从头到脚家庭特效按摩>>

13位ISBN编号：9787506479998

10位ISBN编号：7506479990

出版时间：2012-1

出版时间：中国纺织

作者：王东坡

页数：157

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>

<<从头到脚家庭特效按摩>>

内容概要

头部是六阳之首，神智类的疾病可以在头部寻找按摩穴位；
背部是阳气之海，跟阳气相关的疾病可按摩背部相关穴位；
腹部是阴气之海，跟阴气相关的疾病可按摩腹部相关穴位；
四肢是气血运行的末端，气血不畅首先表现在四肢；
手、足是人体的全息投影部位，保健效果全面，同时也是最安全、易学的按摩部位.....
从头到脚，在局部寻找特效穴位，更具有针对性，也更适合入门级别的读者。

<<从头到脚家庭特效按摩>>

作者简介

王东坡，北京中医药大学副教授，副主任医师，医学博士，北京中医药大学国医堂门诊部坐诊专家。

师承国家级名老中医王琦教授，从事中医临床、教学、科研工作近30年。

拥有扎实的理论功底和丰富的实践经验。

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，积极从事医学科普的传播工作，在针灸、按摩、刮痧、食疗、美容、足疗及中医临床方面有较深入的研究。

<<从头到脚家庭特效按摩>>

书籍目录

常见病特效按摩索引

第一章

家庭按摩，把健康掌握在自己手里

人体自有大药，按摩胜过进补

按摩是最安全有效的家庭保健方式

家庭按摩的常用手法

手指是最好的按摩工具

家庭按摩需要注意的一些问题

经络穴位按摩，气血通则百病消

“气血充盈”身体好

通则不痛，痛则不通

疏通经络其实很简单

怎样才能找准穴位

家庭取穴法和体表标志法

反射区按摩，把握好健康的遥控器

手、足、耳是人体健康的镜子

察手、足、耳，知健康

第二章

从头到脚特效按摩

头部特效穴位按摩

迎香穴：抛掉鼻炎鼻塞的烦恼

太阳穴：保持大脑活力的“回春穴”

风池穴：清热醒脑治感冒

百会穴：抑郁烦躁失眠一扫光

承泣穴：让你拥有一双明亮的眼睛

大迎穴：迎五谷之气，保养鼻子

耳门穴：守卫耳朵健康的门户

头维穴：缓解头痛有奇效

风府穴：头痛感冒不吃药

颊车穴：缓解牙痛最有效

睛明穴：还你一个明亮的眼睛

完骨穴：帮你睡个好觉

下关穴：让你的口腔更健康

水沟穴：紧急救命最及时

四白穴：让眼睛更加明亮

气舍穴：缓解咽喉肿痛

哑门穴：言语疾患不苦恼

阳白穴：缓解眼部疼痛

人迎穴：缓解咽痛有办法

天突穴：急性风邪一扫光

天柱穴：支撑头部的柱石

翳风穴：抵御外邪的哨兵

听宫穴：让你耳聪听力好

童子髓穴：消除眼角鱼尾纹

印堂穴：保持鼻子健康的奇穴

<<从头到脚家庭特效按摩>>

上肢、手部特效穴位按摩

尺泽穴：咳嗽发热首选穴

合谷穴：气血运行的发动机

肩井穴：缓解各种肩部疼痛

孔最穴：缓解咳嗽气喘

列缺穴：列缺霹雳阴霾散

神门穴：让你气定神闲

内关穴：安抚胃体贴心

手三里穴：举手即按的养生大穴

中渚穴：老年人不再头晕眼花

曲池穴：降压止痛不用愁

太渊穴：气血不足，太渊来助

阳池穴：人体的“小太阳”

少冲穴：急救中风，速掐少冲

外关穴：帮你把头痛赶走

.....

附录

家庭刮痧注意事项

家庭拔罐注意事项

家庭艾灸注意事项

家庭针灸注意事项

<<从头到脚家庭特效按摩>>

章节摘录

版权页：插图：

<<从头到脚家庭特效按摩>>

编辑推荐

《从头到脚家庭特效按摩》编辑推荐：从头到脚按摩全身特效穴位，针对性更强，效果更明显。

<<从头到脚家庭特效按摩>>

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>