

<<手到自除病>>

图书基本信息

书名：<<手到自除病>>

13位ISBN编号：9787511304629

10位ISBN编号：7511304621

出版时间：2010-10

出版时间：中国华侨出版社

作者：陈泰先

页数：342

字数：481000

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>

## <<手到自除病>>

### 内容概要

按摩术起源于古老的中华，流传到世界各地，在全球范围内迅速发展。让诸多人感受到了它的博大精深。

按摩，是一种技巧，一是门学问。

轻轻松松地动动手指进行按摩更是一种智慧，一种养生的智慧。

健康，其实离你并不遥远，只有手指与身体的距离。

## &lt;&lt;手到自除病&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 按摩的基本知识 1.什么是按摩 2.按摩术的溯源及发展 3.按摩术的简要介绍 4.按摩保健治病的原理 5.按摩的作用 6.按摩的适用症状与禁忌 7.按摩的基本手法及按摩工具的运用第二章 你的身体需要按摩吗 1.你的身体够舒展吗 2.肢体语言的秘密——你所不知道的身体密码 3.动动你的手指，让你身体的大街小巷畅通无阻第三章 手足按摩——调节与防治缺一不可 1.手是浓缩的身体，随时随地按摩“全身” 2.足部是“第二心脏”，保健养生必不可少第四章 头颈部按摩——惬意享受，更加放松 1.头部按摩帮你提神醒脑 2.颈部很重要，按摩不能少第五章 面部五官按摩——健康与美丽同在 1.缓解眼疲劳，擦亮心灵之窗的眼部按摩 2.鼻道畅七窍才通，通经活络，调整气血 3.滋润更年轻，面部的优质“SPA” 4.耳为宗脉之所聚，养身延年耳部按摩很重要第六章 肩背腰部按摩——感受轻松，享受健康 1.肩背是宽胸理气，行气通窍的关键 2.舒筋通络、生动经脉的腰部按摩第七章 胸腹部按摩——理气行血，安抚脏器 1.胸部是理气通血，舒畅全身的关键 2.腹部是五脏六腑之宫，阴阳气血之源第八章 手臂腿部按摩——舒筋通络，灵活四肢 1.手臂，三阴三阳循行之路 2.腿部，调节阴阳气血的核心第九章 外科系统疾病及按摩调理法第十章 内科系统疾病及按摩调理法第十一章 其他常见疾病及按摩调理法附录：人体穴位

<<手到自除病>>

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>