

<<在家看图做指压>>

图书基本信息

书名：<<在家看图做指压>>

13位ISBN编号：9787513209472

10位ISBN编号：7513209472

出版时间：2012-11

出版时间：中国中医药出版社

作者：李戈 编

页数：208

字数：163000

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>

<<在家看图做指压>>

内容概要

《在家看图做指压/家庭实用中医疗法图解系列》编著者李戈。

《在家看图做指压/家庭实用中医疗法图解系列》内容提要：本书分为三篇，共十九章内容，详细介绍了指压疗法基础知识；头痛、手指麻木、失眠、腹痛、便秘、高血压、心脏病、糖尿病、颈椎病、肩周炎、肩膀僵硬酸痛、腰背痛、阳痿及慢性前列腺炎的家庭指压疗法；身体各部位的指压减肥法。全书配有图片410余幅，让您在家轻轻松松看图学会指压按摩。

<<在家看图做指压>>

书籍目录

第一篇 指压疗法基础知识

第一章 指压疗法概述

指压疗法的由来

指压疗法的作用机制

第二章 指压基本手法

压法

掐法

揉法

补法

泻法

第三章 指压疗法的基本操作 I

基本操作手法 I

基本操作要领

注意事项

第四章 指压常用穴位

手太阴肺经常用穴位

手阳明大肠经常用穴位

手少阴心经常用穴位

手太阳小肠经常用穴位

手厥阴心包经常用穴位

手少阳三焦经常用穴位

足阳明胃经常用穴位

足太阴脾经常用穴位

足太阳膀胱经常用穴位

足少阴肾经常用穴位

足少阳胆经常用穴位

足厥阴肝经常用穴位

奇经八脉

常用的经外奇穴

第二篇 常见病指压疗法

第五章 头痛

第六章 手、指麻木

第七章 失眠

第八章 腹痛

第九章 便秘

第十章 高血压

第十一章 心脏病

第十二章 糖尿病

第十三章 颈椎病

第十四章 肩周炎

第十五章 肩膀僵硬、酸痛

第十六章 腰背痛

第十七章 阳痿

第十八章 慢性前列腺炎

第三篇 指压减肥法

<<在家看图做指压>>

第十九章 指压减肥
头、颈部指压减肥法
胸腹部指压减肥法
肩背部指压减肥法
腰臀部指压减肥法
上肢指压减肥法
下肢指压减肥法

<<在家看图做指压>>

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>