

<<按摩手足保健法>>

图书基本信息

书名：<<按摩手足保健法>>

13位ISBN编号：9787532374755

10位ISBN编号：7532374750

出版时间：2004-8

出版时间：上海科学技术出版社

作者：蔡林海

页数：243

字数：204000

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>

<<按摩手足保健法>>

内容概要

本书收集了国内外医学专家开发的十余种按摩手足保健方法，运用这些方法对手部和脚部的有关穴位和部位进行按摩、刺激、旋转、按压、揉搓、敷贴、刷拭，就可以达到疏通经络、增强体质、治疗疾病、养生保健的目的。

本书介绍的保健方法内容浅显，图解详尽，操作简便，易学易懂，经济安全，疗效显著，能为各种文化程度的读者所接受，成为增进健康的良师益友。

<<按摩手足保健法>>

书籍目录

第一章 手掌脚底穴位示意图 一、手掌穴位示意图(1) 二、手掌穴位示意图(2) 三、手掌穴位示意图(3) 四、脚底穴位示意图第二章 手掌——保障人体健康的关键 一、观掌能知内脏病变 二、手掌保健有益健康 三、持之以恒可获奇效第三章 手掌保健法 一、揉搓双手 二、旋转拇指 三、自我握手 四、手指交叉 五、拍击手掌 六、手指节奏操 七、温风吹手 八、旋转网球 九、牙签刺激 十、衣夹刺激 十一、拧毛巾 十二、吊环锻炼 十三、俯卧撑 十四、夹圆珠笔 十五、勾拉手指 十六、磨擦拇指根 十七、小指弯直角 十八、戒指按压.....第四章 脚底——维持人体健康的重要部位第五章 脚底保健法第六章 常见病的手足按摩治疗第七章 手指操与手印疗法的健身作用第八章 手指锻炼法第九章 手指操第十章 常见病的手指操疗法与手印疗法第十一章 常见病的手掌反应点疗法第十二章 常见病的手背穴位疗法第十三章 常见病的手掌褶皱贴膏疗法第十四章 常见病的脚底穴位贴膏疗法第十五章 常见病的手腕贴来疗法第十六章 常见病的脚底贴米疗法第十七章 常见病的刷指疗法第十八章 常见病的刷脚疗法

<<按摩手足保健法>>

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>