

<<自我疗法与手足按摩>>

图书基本信息

书名：<<自我疗法与手足按摩>>

13位ISBN编号：9787533139902

10位ISBN编号：7533139909

出版时间：2006-5

出版时间：山东科技出版社

作者：（日）高桥亨 等编

页数：248

字数：170000

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>

## <<自我疗法与手足按摩>>

### 内容概要

眼疲劳、肩膀酸痛、腰痛等时常困扰着承受诸多压力的现代人。

如果症状不是很严重，您可以采用简单易行的自我疗法来驱除烦恼，恢复健康。

下面将介绍我种自我疗法，其中有速效性疗法，也有长期坚持才会见效的长期性疗法。

您可以根据自己的需要，选择理想的自我缓解疗法。

采用自我疗法进行治疗时，要量力而行，不可硬来。

建议您结合自己的健康状况和周围环境，放松心情，轻轻松松地进行治疗。

相信您一定会收到意想不到的效果。

## <<自我疗法与手足按摩>>

### 作者简介

高桥亨，妇女医院、表参道生命东洋医学中心代表。  
从事饮食疗法、伸展疗法、刺激穴位疗法、按摩疗法、湿敷疗法、沐浴疗法等研究。

佐佐木薰，生活之木策划经理。  
从事香草及花茶、精油、芳香疗法的研究。  
负责商品专卖、香草种植园的策划与开发。  
活跃的文化中心讲师。

<<自我疗法与手足按摩>>

书籍目录

自我疗法 前言 第一部分 欲速必读基本篇 饮食疗法 伸展运动疗法 刺激穴位疗法 按摩疗法 湿敷疗法 沐浴疗法 芳香剂疗法 色彩疗法 第二部分 立竿见影实践篇 眼疲劳 维生素A 食用胡萝卜粥 食用鳗鱼 食用动物肝脏 食用黄、绿色蔬菜 饮用金橘酒 眼部运动 颈部前后运动 手指伸展运动 按压攒竹穴 刺激太阳穴 按压合谷穴 按压风池穴 按压太冲穴 按摩头部 按摩颈部 淋浴按摩 同时冷敷与热敷 贴胶布或膏药 半身浴 足浴 使用眼枕 巧用茶包敷眼 饮用花茶 芳香浴 与绿色亲密接触 巧制粗茶眼药 眼疲劳与电脑 肩膀酸痛 身体发冷 饮用葛粉汤 饮用姜汤 食用青鱼 补充维生素B族 食用胚芽米 食用纳豆 饮红葡萄酒 手臂和胸部的伸展运动 按压临泣穴 按压肩井穴.....手足按摩 前言 穴位基础知识 三种治疗手法 基本穴位 自己动手治疗疾病 平时注意以下有关事项

<<自我疗法与手足按摩>>

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>