

<<速效穴位按摩健康法>>

图书基本信息

书名：<<速效穴位按摩健康法>>

13位ISBN编号：9787534542046

10位ISBN编号：7534542049

出版时间：2004-5

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：邱淑惠

页数：95

译者：艾青

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>

<<速效穴位按摩健康法>>

内容概要

按摩穴位可以促进血液循环，加速新陈代谢，消除身体酸痛等不适症状。

穴位按摩动作简单有效。

自己就可以轻轻松松地完成。

无论是谁，都有身心不适但又说不上什么大病的时候，为了消除这种不适的感觉，可以从按摩穴位开始。

当然，应该让身心得到充分休息。

要保障每天有充分的人浴时间与睡眠时间。

在平日的闲暇时间以及周末的时候，要尝试着改自己习惯的生活方式，这样可以转换心情、恢复精力

。本书内容紧凑充实，希望您能够随时随地以本书为参考，成为自我穴位按摩的专家。

<<速效穴位按摩健康法>>

作者简介

邱淑惠，1949年出生于中国台湾桃源。

在中国台湾荣民总医院针灸中心学习中国针灸，1974年来到日本。

曾在东京教育大学（现在的筑波大学）学习穴位、针灸、中医，现在作为中医健康顾问经常发表作品，并经常出席各种公演活动，参加TBS（BIG MORNING）、NHK（美丽工作室、健康穴位

<<速效穴位按摩健康法>>

书籍目录

第1章 穴位按摩让自己神采奕奕 什么是穴位按摩 人的全身布满穴位 人眼无法看到的经络的作用 强化感觉, (视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉), 塑造健康美 简单的穴位寻找与按摩方法
第2章 消除酸痛 头痛·头重 颈部酸痛 落枕 肩膀酸痛 背部酸痛 腰痛 膝痛 腿肚子抽筋 腿脚无力 牙痛 胃痛 消化不良 腹泻 腱鞘炎 肘部疼痛 专栏——按摩指尖的美容保健秘诀
第3章 消除身心不适 压力 疲劳 焦虑 强力推荐 消除不安与忧郁 脱发 头晕 烧心 感冒 咳嗽 花粉症 眼睛疲劳 强力推荐 字母明眸操 怕冷症 痛经 便秘 失眠 低血压 膀胱炎 心悸·气喘 口腔炎 防止过饱 强力推荐 保持苗条的逆腹式呼吸 专栏第4章 保持形体苗条美丽第5章 永葆青春

<<速效穴位按摩健康法>>

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>