

<<对症特效手足按摩>>

图书基本信息

书名：<<对症特效手足按摩>>

13位ISBN编号：9787538168600

10位ISBN编号：7538168605

出版时间：2011-7

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：黄振俊 编

页数：231

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>

## <<对症特效手足按摩>>

### 内容概要

内容包括不可不知的手足反射区及相关的按摩知识；简单易学的手足按摩方法；调治常见病的按摩方法；几百幅按摩步骤示范图。

教你最简单、最经济、最安全的自我保健方法，轻轻松松按出自己的健康人生。

这本易学实用、图文并茂的《对症特效手足按摩》，将告诉您怎样运用简易的手足按摩，满足您急需的自我保健养生需求。

## <<对症特效手足按摩>>

### 作者简介

黄振俊，男，医学硕士，副主任医师，现任中国人民解放军第309医院中医骨伤科、康复医学科主任，综合骨科副主任。

并任中国医学与心理学工作者协会临床心理专业委员会副主任委员、世界中医联合会康复保健专业委员会常务理事、中华中医药学会针刀专业委员会常务委员、全国颈肩腰腿痛专业委员会常务委员、中国康复医学会创伤康复专业委员会常务委员、全国高等中医院校骨伤研究会常务委员、中国人才研究会骨伤人才分会常务委员、全军康复与理疗专业常务委员，全军中医骨伤专业学会委员兼副秘书长；《中医学报》、《中国医药导报》、《中国伤残医学》等杂志编委。

## <<对症特效手足按摩>>

### 书籍目录

#### 1. 探秘手疗、足疗

认识我们的手和足

手是人的“第二张脸”——手部解剖

足是人的“第二心脏”——足部解剖

.....

十二经络连接手、足与内脏

手太阴肺经

手阳明大肠经

手厥阴心包经

.....

手足按摩常用手法

手部按摩常用手法

足部按摩常用手法

.....

#### 2. 找准反射区，按摩更有效

手部反射区定位及按摩

手部经穴

手部针穴

.....

足部反射区穴位定位及按摩

足部重点反射区

足底部反射区

足背部反射区

.....

#### 3. 每天三分钟，健康多一点

最贴女人心的手足养颜塑形按摩法

祛斑

祛痘

护发

减肥瘦身

.....

缓解都市压力的手足按摩法

眼睛疲劳、视力下降

肩膀酸痛

腰痛

食欲不振

.....

父母是孩子最好的按摩师

孩子咳嗽

孩子感冒

孩子腹痛

.....

#### 4. 手足按摩治百病

现代人十大常见病的手足按摩法

感冒

<<对症特效手足按摩>>

腹泻

失眠

糖尿病

高血脂

.....

十种常见慢性病的手足按摩法

哮喘

冠心病

慢性鼻炎

通风

.....

十种常见女性疾病的手足按摩法

月经不调

痛经

乳腺炎

.....

五种常见男性疾病的手足按摩法

阳痿

早泄

慢性前列腺炎

.....

<<对症特效手足按摩>>

章节摘录

版权页：插图：

## <<对症特效手足按摩>>

### 编辑推荐

《对症特效手足按摩》是一本针对常见病症和日常保健的手足按摩经典之作，无论何时何地都可以应用自如的按摩保健全书。

资深医师亲自指导，让您快速掌握无痛、无创、无副作用、天然、安全的保健方法。

<<对症特效手足按摩>>

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>