

<<头耳手足简易按摩>>

图书基本信息

书名：<<头耳手足简易按摩>>

13位ISBN编号：9787548401834

10位ISBN编号：7548401833

出版时间：2010-8

出版时间：哈尔滨出版社

作者：崔钟雷 编

页数：208

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>

<<头耳手足简易按摩>>

前言

在物质生活越来越丰富的今天，人们在追求物质丰富的同时，更加向往获得身体的健康和内心的安宁。

的确，让自己拥有健康，让自己保持健康，是一件幸福的事。

而让自己和家人生活得快乐、健康，则是每个人送给自己和家人最好的礼物。

怀着这样美好的愿望，我们特地编写了这套《家藏天下》丛书。

她像是一位益友，在你身体不舒服的时候，只要牢记她的叮嘱，必定可以使你重新绽放笑颜；她像是一位智者，将她所知道的养生知识倾囊相授，让你为自己的健康负起责任来，树立起“关爱生命，远离疾病”的观念，并且在追求长寿的道路上获益良多；她更像是一位常住家中的私人医生，随时随地为你的健康出谋划策，保证健康常伴左右。

因为有了她的存在，家庭主妇再也不必劳苦于厨房之中，学会书中的妙招就能轻松搞定；因为有了她的存在，读者朋友可以通过自我按摩，从此远离亚健康；因为有了她的存在，新手妈妈不再无助，书中的喂养知识和智力开发方法可以让宝宝茁壮成长；因为有了她的存在，中年人可以健康常在，老年人可以笑口常开。

<<头耳手足简易按摩>>

内容概要

《头耳手足简易按摩》是一本适合家庭使用的简易按摩手册，分别介绍了人体头、耳、手、足四个部位的重要穴位，结合详细而准确的穴位图，为读者详解头、耳、手、足的各种按摩方法。读者通过按摩穴位可以轻松方便地享受穴位按摩带来的神奇功效，巧妙治疗各种常见病，摆脱身体不适带来的困扰。

<<头耳手足简易按摩>>

书籍目录

头部按摩基础知识

一、了解头部穴位

1. 哑门
2. 风府
3. 脑户
4. 强间
5. 后顶
6. 百会
7. 前顶
8. 上星
9. 神庭
10. 人中 (又名水沟)
11. 承浆
12. 迎香
13. 承泣
14. 四白
15. 巨韶
16. 地仓
17. 头维
18. 颊车
19. 下关
20. 大迎
21. 听宫
22. 颧髎
23. 耳门
24. 角孙
25. 攒竹
26. 睛明
27. 丝竹空
28. 通天
29. 瞳子调
30. 听会
31. 上关
32. 颌厌
33. 曲鬓
34. 窍阴
35. 完骨
36. 太阳
37. 四神聪
38. 率谷
39. 风池
40. 阳白
41. 鱼腰
42. 印堂
43. 本神

<<头耳手足简易按摩>>

44.头临泣

二、观察头部知健康

- 1.望嘴唇知疾病
- 2.望面容知疾病
- 3.望面色知疾病
- 4.摸头发知疾病

三、头部常用按摩手法

- 1.按法
- 2.摩法
- 3.抹法
- 4.揉法
- 5.击法
- 6.弹法
- 7.掐法
- 8.挤法
- 9.勾点法

.....

头部按摩基础知识

手部按摩基础知识

足部按摩基础知识

头耳手足按摩巧治病

<<头耳手足简易按摩>>

编辑推荐

关爱全家人的身心健康 缔造新生命的快乐成长 引领优质生活的时尚指南 开创完美的
阅读空间 做您身边的健康顾问 为您答疑解惑常伴身边

<<头耳手足简易按摩>>

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>