

<<手足穴位巧按摩>>

图书基本信息

书名：<<手足穴位巧按摩>>

13位ISBN编号：9787801930200

10位ISBN编号：7801930207

出版时间：2004-1

出版时间：中华工商联合出版社

作者：堤芳郎

页数：219

字数：140000

译者：刘颖

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>

<<手足穴位巧按摩>>

内容概要

“穴位健康法”其实是一种健康体操，它是从充实身心，保持健康，将容易出现的疾病防患于未然这点来考虑制作而成的。

它能够活络经脉，使平常不怎么使用的肌肉和经脉得到充分的锻炼，给沉睡的体内组织以活力。

通过活动“指尖”，可以促进血液循环，给经络和穴位以刺激，这样又可以改善内脏功能，消除压力，消淤止痛。

这就是“穴位健康法”的特征，也是其获得人们好评的原因。

为了您的健康长寿，找出自己身体的弱点，每天早晚按摩，姑且坚持3个月看看。

元气之源，这里既有空间上的“源头”，又指时间上的“起始点”。

气，是增强能量的动力。

而且元气的元字，主要是指面部、腰部和腿脚，所以只要保持这三处没问题的话，应该是可以保持健康的。

如果本书能够对推广和普及东方医学尽一点微薄之力的话，笔者感到非常荣幸。

在写这本书的时候，参考了很多前辈及医学界朋友关于针灸、按摩和瑜珈等方面的著作和讲演稿，在此表示深深的谢意。

<<手足穴位巧按摩>>

书籍目录

第一章 为什么穴位疗法是有用的 1 为什么手脚上的穴位会起作用 2 什么叫经络 3 什么叫穴位 4 刺激手上的穴位会有什么效果 5 刺激脚上的穴位会有什么效果 6 进行正确穴位疗法的前提 7 仔细看看自己的手脚 8 分析手脚上的经络 9 如果出现了这样的症状 10 手指尖的基本运动第二章 如果痛的话就按摩这里 1 治疗头痛的穴位 2 治疗胃痛的穴位 3 减轻手臂疼痛的穴位 4 消除牙痛的穴位 5 治嗓子疼的穴位 6 治肩酸脖子痛的穴位 7 治中老年人肩膀痛的穴位 8 治指尖发麻的穴位 9 治背痛的穴位 10 治腰痛的穴位 11 治膝盖痛的穴位 12 治腿肚子抽筋的穴位 13 治睡觉落枕的穴位 14 治轻微脑震荡的穴位 15 治痔疮的穴位第三章 身体不舒服的时候就按摩这里 1 治宿醉的穴位 2 治晕车的穴位 3 治反胃的穴位 4 消除全身疲劳的穴位 5 治眼部疲劳的穴位 6 消除手臂疲劳的穴位 7 消除脚部疲劳的穴位 8 消除腰部疲劳的穴位 9 消除神经疲劳的穴位 10 治疗苦夏的穴位 11 增强抗寒力的穴位 12 治疗肌肉僵硬的穴位 13 治头晕眼花的穴位 14 治心悸、喘不过气来的穴位 15 消除瞌睡的穴位第四章 心情沮丧时按摩这里第五章 有些小病时按摩这里第六章 如果你有慢性病请按摩这里第七章 烦恼的女性请按摩这里

<<手足穴位巧按摩>>

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>