

<<一本就懂!圖解全身指壓法>>

图书基本信息

书名：<<一本就懂!圖解全身指壓法>>

13位ISBN编号：9789866266584

10位ISBN编号：9866266583

出版时间：華威國際事業有限公司

作者：李光 著

页数：128

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>

## <<一本就懂!圖解全身指壓法>>

### 內容概要

一本就懂!

在家也能輕鬆享受的指壓療法 翻開本書，運用手指的輕柔按撫，讓滯積的能量流動，讓身體恢復健康!

指壓經絡與穴位，祛病美容雙效合一 集保健、治療和美容為一體的養生自然療法 翻開本書，立即學會指壓按摩的箇中玄機!

指壓療法是中國自古以來流傳已久的醫學治療法之一。

該療法是一種以手為施術工具，利用按壓、捏、敲打、揉搓等方法來刺激人體的穴位，以此來調整身體狀況，預防與治療疾病的自然保健療法。

眾所皆知，穴位是運送能量經絡上的重要據點，當能量循環不順暢時，臟腑機能就會變弱，穴位上就會出現各種反應，這時只要加以指壓，就能將刺激透過經絡傳送到臟腑，讓滯積的能量得以順暢流動，讓身體恢復健康。

指壓療法治療範圍廣，可運用於各科疾病，如內科、外科、婦科、五官科、皮膚科、神經科等。且療效顯著，男女老幼均適用。

在進行指壓療法時，不受時間與空間的限制，操作簡便，經濟安全，易學易懂，因此長久以來一直深受廣大民眾的喜愛。

本書五大特色： 一、完全圖解!

以全彩真人示範步驟，介紹指壓要點及對症療法 二、5大專業手法 V.S 5大自我診病法，找出病源，對症治療 三、詳列40種常見症狀的對症指壓療法 四、特別收錄指壓美體塑身法 五、超值贈送45分鐘指壓教學DVD

<<一本就懂!圖解全身指壓法>>

書籍目錄

第一章 基礎知識指壓的概述 7指壓的手法 81. 按壓 82. 按揉 83. 撫摸 94. 敲打 95. 揉搓 9指壓的操作要點及禁忌 101. 注意事項 102. 指壓的部位與方法 103. 指壓的順序 114. 指壓的禁忌症 115. 指壓油的選擇 11第二章 人體經絡與俞穴經絡俞穴總論 13常用的經絡俞穴 141. 手太陰肺經經穴 142. 手厥陰心包經經穴 153. 手少陰心經經穴 164. 手陽明大腸經經穴 175. 手少陽三焦經經穴 186. 手太陽小腸經經穴 207. 足陽明胃經經穴 228. 足少陽膽經經穴 249. 足太陽膀胱經經穴 2610. 足太陰脾經經穴 2911. 足厥陰肝經經穴 3012. 足少陰腎經經穴 3113. 任脈經穴 3214. 督脈經穴 3415. 經外奇穴 36常用取穴方法 381. 手指比量法 382. 人體標誌取穴法 39第三章 自我診病法壓痛點診病法 41俞穴診病法 42平衡診病法 44自我發現頸椎病 46自我發現骨盆移位 47第四章 對症指壓療法打鼾 53感冒 54慢性支氣管炎 56貧血 58便秘 60高血壓 62低血壓 64慢性胃炎 66痔瘡 68耳鳴 69腦中風後遺症 70落枕 72五十肩 74網球肘 76慢性腰痛 78急性腰扭傷 80手臂麻痺 82手部扭傷 84腳部浮腫、疲勞 85膝關節痛 86腳部抽筋 88口腔潰瘍 89腿足麻痺 90頭痛 92腳部肌肉痛 93全身疲勞 94失眠 96膀胱炎 98痛經 100妊娠嘔吐 102青春痘 104雀斑 106近視 108眼睛疲勞 110牙痛 112肥胖症 114暈車 116呃逆 117焦慮綜合症 118醉酒 120第五章 指壓美容美體瘦腰部 123瘦腹部 124瘦背部 125瘦手臂 126瘦臀部 127

## <<一本就懂!圖解全身指壓法>>

### 編輯推薦

本書特色 一本就懂!  
在家也能輕鬆享受的指壓療法 翻開本書, 運用手指的輕柔按撫, 讓滯積的能量流動, 讓身體恢復健康!

指壓經絡與穴位, 祛病美容雙效合一 集保健、治療和美容為一體的養生自然療法  
翻開本書, 立即學會指壓按摩的箇中玄機!

指壓療法是中國自古以來流傳已久的醫學治療法之一。  
該療法是一種以手為施術工具, 利用按壓、捏、敲打、揉搓等方法來刺激人體的穴位, 以此來調整身體狀況, 預防與治療疾病的自然保健療法。

眾所皆知, 穴位是運送能量經絡上的重要據點, 當能量循環不順暢時, 臟腑機能就會變弱, 穴位上就會出現各種反應, 這時只要加以指壓, 就能將刺激透過經絡傳送到臟腑, 讓滯積的能量得以順暢流動, 讓身體恢復健康。

指壓療法治療範圍廣, 可運用於各科疾病, 如內科、外科、婦科、五官科、皮膚科、神經科等。且療效顯著, 男女老幼均適用。

在進行指壓療法時, 不受時間與空間的限制, 操作簡便, 經濟安全, 易學易懂, 因此長久以來一直深受廣大民眾的喜愛。

本書五大特色 一、完全圖解!  
以全彩真人示範步驟, 介紹指壓要點及對症療法 二、5大專業手法 V.S 5大自我診病法, 找出病源, 對症治療 三、詳列40種常見症狀的對症指壓療法 四、特別收錄指壓美體塑身法 五、超值贈送45分鐘指壓教學DVD

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>