

<<手耳头足脊柱按摩全书>>

图书基本信息

书名：<<手耳头足脊柱按摩全书>>

13位ISBN编号：9787122095329

10位ISBN编号：7122095320

出版时间：2011-1

出版单位：化学工业

作者：王东坡

页数：246

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>

<<手耳头足脊柱按摩全书>>

内容概要

打嗝的时候，紧紧捏住耳垂，用力向下拉，重复几十次，不但没有了讨厌的打嗝声，胃也会很舒坦。

晕车、晕船引起的恶心、呕吐，用牙签重力刺激脚上的内庭穴和厉兑穴各7-10次，就能快速止呕。

如果是胃热引起的便秘，手掌的大鱼际处会发红。

每天刺激手上的肛门、直肠反射区3—5分钟，这可比吃泻药有效，而且让你更健康！一觉醒来发现落枕了，用双手按住风池穴，重力揉捏5分钟，再配合肩膀和脊柱的穴位，很快脖子就不僵硬了。

如果脖子无法自由活动，你也可以试试刺激脚上的隐白穴和至阴穴。

想要减肥，那一定要按摩脊柱附近的穴位，肝俞、胆俞、脾俞、胃俞、小肠俞……它们都是赘肉的克星。

用刮痧的手法刺激，见效更快。

<<手耳头足脊柱按摩全书>>

作者简介

王东坡，师承国家级名老中医王琦教授，从事中医临床、教学、科研工作20余年，拥有扎实的理论功底和实践经验，对中医养生保健有着独到的体会和见解。

先后发表学术论文30余篇，编著或参编学术专著及科普著作20余部。

在中医养生保健、针灸、按摩、刮痧、食疗、美容等方面有较深入的研究，现从事中医临床、中医体质学及中医养生学的研究工作。

<<手耳头足脊柱按摩全书>>

书籍目录

第一章 观手按手，测健康保健康第二章 观耳按耳，测健康保健康第三章 观头面按头面，测健康保健康第四章 观足按足，测健康保健康第五章 观脊按脊，测健康保健康第六章 中老年慢性疾病按摩第七章 生活中常见病症按摩第八章 日常保健养生按摩第九章 生殖保健按摩第十章 美容保养按摩

<<手耳头足脊柱按摩全书>>

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>