

<<从头到脚家庭特效按摩>>

图书基本信息

书名：<<从头到脚家庭特效按摩>>

13位ISBN编号：9787506479998

10位ISBN编号：7506479990

出版时间：2012-1

出版时间：中国纺织

作者：王东坡

页数：157

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>

## <<从头到脚家庭特效按摩>>

### 内容概要

头部是六阳之首，神智类的疾病可以在头部寻找按摩穴位；  
背部是阳气之海，跟阳气相关的疾病可按摩背部相关穴位；  
腹部是阴气之海，跟阴气相关的疾病可按摩腹部相关穴位；  
四肢是气血运行的末端，气血不畅首先表现在四肢；  
手、足是人体的全息投影部位，保健效果全面，同时也是最安全、易学的按摩部位.....  
从头到脚，在局部寻找特效穴位，更具有针对性，也更适合入门级别的读者。

## <<从头到脚家庭特效按摩>>

### 作者简介

王东坡，北京中医药大学副教授，副主任医师，医学博士，北京中医药大学国医堂门诊部坐诊专家。

师承国家级名老中医王琦教授，从事中医临床、教学、科研工作近30年。

拥有扎实的理论功底和丰富的实践经验。

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，积极从事医学科普的传播工作，在针灸、按摩、刮痧、食疗、美容、足疗及中医临床方面有较深入的研究。

## <<从头到脚家庭特效按摩>>

### 书籍目录

#### 常见病特效按摩索引

#### 第一章

家庭按摩，把健康掌握在自己手里

人体自有大药，按摩胜过进补

按摩是最安全有效的家庭保健方式

家庭按摩的常用手法

手指是最好的按摩工具

家庭按摩需要注意的一些问题

经络穴位按摩，气血通则百病消

“气血充盈”身体好

通则不痛，痛则不通

疏通经络其实很简单

怎样才能找准穴位

家庭取穴法和体表标志法

反射区按摩，把握好健康的遥控器

手、足、耳是人体健康的镜子

察手、足、耳，知健康

#### 第二章

从头到脚特效按摩

头部特效穴位按摩

迎香穴：抛掉鼻炎鼻塞的烦恼

太阳穴：保持大脑活力的“回春穴”

风池穴：清热醒脑治感冒

百会穴：抑郁烦躁失眠一扫光

承泣穴：让你拥有一双明亮的眼睛

大迎穴：迎五谷之气，保养鼻子

耳门穴：守卫耳朵健康的门户

头维穴：缓解头痛有奇效

风府穴：头痛感冒不吃药

颊车穴：缓解牙痛最有效

睛明穴：还你一个明亮的眼睛

完骨穴：帮你睡个好觉

下关穴：让你的口腔更健康

水沟穴：紧急救命最及时

四白穴：让眼睛更加明亮

气舍穴：缓解咽喉肿痛

哑门穴：言语疾患不苦恼

阳白穴：缓解眼部疼痛

人迎穴：缓解咽痛有办法

天突穴：急性风邪一扫光

天柱穴：支撑头部的柱石

翳风穴：抵御外邪的哨兵

听宫穴：让你耳聪听力好

童子髻穴：消除眼角鱼尾纹

印堂穴：保持鼻子健康的奇穴

## <<从头到脚家庭特效按摩>>

上肢、手部特效穴位按摩

尺泽穴：咳嗽发热首选穴

合谷穴：气血运行的发动机

肩井穴：缓解各种肩部疼痛

孔最穴：缓解咳嗽气喘

列缺穴：列缺霹雳阴霾散

神门穴：让你气定神闲

内关穴：安抚胃体贴心

手三里穴：举手即按的养生大穴

中渚穴：老年人不再头晕眼花

曲池穴：降压止痛不用愁

太渊穴：气血不足，太渊来助

阳池穴：人体的“小太阳

少冲穴：急救中风，速掐少冲

外关穴：帮你把头痛赶走

.....

附录

家庭刮痧注意事项

家庭拔罐注意事项

家庭艾灸注意事项

家庭针灸注意事项

<<从头到脚家庭特效按摩>>

章节摘录

版权页：插图：

## <<从头到脚家庭特效按摩>>

### 编辑推荐

《从头到脚家庭特效按摩》编辑推荐：从头到脚按摩全身特效穴位，针对性更强，效果更明显。

<<从头到脚家庭特效按摩>>

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>