

<<穴位指压去百病>>

图书基本信息

书名：<<穴位指压去百病>>

13位ISBN编号：9787530422687

10位ISBN编号：7530422685

出版时间：1999-4

出版时间：北京科学技术出版社

作者：云虹,李静

页数：224

字数：181000

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>

<<穴位指压去百病>>

内容概要

掌握按摩术有两个难点，一个是手法，一个是穴位。

按摩手法有几十种，不找人指点很难学会；人体上的穴位有几百个，不下苦功夫休想记全。

指压法恰恰在这两个方面做了大胆突破。

它的手法再简单不过了，只要用指头按下去就有效果。

至于穴位，本书中配有大量图示，一看就明白。

如果你懒得看图，我们再教你四个字：哪痛按哪。

这种方法看似随便，却完全符合确定穴位的科学原理，而且在实践中也有很好的效果，只要你找到了压痛点，就放心大胆地按下去，保证你会得到一份意外的惊喜。

本书为您介绍的就是最通俗、最简单、最实用，同时又是最有效的按摩术。

<<穴位指压去百病>>

书籍目录

开篇 穴位指压法入门 从点穴到按穴 指压法的奥妙何在 学会使用大拇指 拇指法 其他手指法
 手指重叠法 手掌法 指压按摩要领 头部 面部 侧颈部 后颈部 肩部 上肢 手部
 背部 腰部 臀部 胸部 腹部 下肢上篇 按出你的美丽和曲线来 让你秀发如云 改变多
 皱的脸 给你一双迷人的眼睛 消除恼人的双下巴 如何使颈部更修长 获得曲线柔美的肩膀 拥有
 细而长的双臂 拥有丰满的胸部 使你的腰部更纤细 消除臀部的赘肉 让你的肚子凹下去 如何使
 你的腿变修长 如何使你的皮肤变细嫩中篇 按出你的轻松和愉快来 百会穴——让你振奋起来 太
 阳穴——消除烦恼有奇效 痛处为穴——点揉推挤去疲劳 合谷穴——比服晕车药还灵 天宗穴——
 消除手脚酸痛从这里开始 附分穴——治疗女性肩膀酸痛最有效 阳池穴——消除腕关节疼痛 涌泉
 穴——消除足跟痛 落枕穴——专门治落枕 大肠俞穴——治疗腰痛与闪腰 天柱穴——向头痛开战
 失眠穴——送你入梦乡 下关穴——牙痛的克星 翳风穴——制止打呃 腰眼穴——消除醉酒有妙
 法 听宫穴——解除耳鸣困扰 攒竹穴——解除眼睛疲劳 承泣穴——去掉迎风流泪的毛病 三阴交
 穴——解除更年期综合征的烦恼 神阙穴——防治病态遗精 关元穴——治疗月经不调 气海穴—
 一克服痛经之痛 中腕穴——克服妊娠反应 陷谷穴——消除妊娠浮肿 乳根穴——产后少乳需按它
 长强穴——调动男性快感的穴位 居髎穴——调动女性快感的穴位 命门穴——消除阳痿强功能
 内关穴——改善早泄见奇效 三焦俞穴——解除阳强建奇功 会阴穴——治疗阴道痉挛下篇 一指去
 百病合篇 家庭应急指压按摩

<<穴位指压去百病>>

章节摘录

开篇 穴位指压法入门 从点穴到按穴 痴迷于武侠小说的人都知道，点穴之技神乎其神，不管你功力多高，只要被点了哑穴，便作声不得；被点了麻穴，便浑身瘫软；被点了笑穴，则狂笑不止；被点了死穴最糟糕，那是必死无疑。

点穴真有这么奇妙的作用吗？

我看未必，但不妨姑妄听之。

不过，你也不能把它全当作小说家的夸张和渲染。

点穴还是有一定作用的。

比如，当你牙痛难忍时，吃多少止痛片也不管用，医生也束手无策，在这里我可以向你推荐一个穴位：下关。

这个穴位大致在下颌小头的前方，颧骨后下缘的凹陷处。

你用大拇指对准牙痛一侧的下关穴，用力顶住，立刻会生出又麻又酸的感觉〔见图1-1〕。

如果你能忍痛使劲儿的话，别说是牙痛，就是拔牙之痛也能抗过去。

对于平民百姓来说，完全不用管点穴在武学上有什么奥秘，因而也就不管什么技法、内功，只要知道怎样应用点穴方法防病健身就行了。

用点穴法防病健身就是在民间广为流行的指压按摩。

指压按摩法指法简便，稍加用心便可掌握。

如果你不愿记忆，只要记住用大拇指〔别的手指为辅〕就行。

使多大劲都无妨，你可以自行掌握；光按不揉行，又按又揉也行，尽兴而为；按多少时间都行，全凭你高兴。

至于所按穴位，只要大致不差就行，而且在这本书中又配有很多图示，一看就明白。

更何况还有摸到压痛点只管按下去的原则。

……

<<穴位指压去百病>>

编辑推荐

《穴位指压去百病：最新家庭应急穴位按摩》介绍的指压手法再简单不过了，只要用指头按下去就有效果。

至于穴位，《穴位指压去百病：最新家庭应急穴位按摩》中配有大量图示，一看就明白。

在实践中操作有很好的效果，只要你放心大胆地按下去，持之以恒，保证你会得到一份意外的惊喜。

配图指导；易学易用；去百病，最新家庭应急穴位按摩。

<<穴位指压去百病>>

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>