第一图书网, tushu007.com

<<跟我学按摩>>

图书基本信息

书名：<<跟我学按摩>>

13位ISBN编号：9787534138096

10位ISBN编号：7534138094

出版时间：2010-5

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：徐勇刚，沈王明 编著

页数：93

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

穴位就像是身体上一个个小机关，联系着我们的五脏六腑、奇经八脉。
随着指尖在肌肤上轻轻起舞，各种不适症状慢慢消失，身体也在按按捏捏中变得强壮……　本书，养生专家徐勇刚多年潜心研究，彻底改变你对穴位的看法！

作者简介

徐勇刚，出身于中医世家，现为浙江省中医院针灸科副主任医师，对中医、针灸、养生等有着多年的研究，并广泛涉猎欧洲、印度及中国西藏医学，学识背景扎实丰富。
近年来，由于中医、针灸被世界上越来越多的人认可和推崇，他还培养了大量学习中医和针灸的外国留学生。
他不仅兢兢

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

1 神奇的穴位，神奇的效果 绿色、自然、神奇的穴位疗法 找对穴位——有效按摩的开始 学会手法——让按摩变得简单 借助工具——让你事半功倍 注意事项——避免不良反应2 激发身体潜能的养生穴 提高免疫力——足三里穴 抗衰老——涌泉穴 消除疲劳——阿是穴 使头脑清醒灵活——百会穴 增强记忆力——四神聪穴 缓解紧张情绪——太阳穴 解除焦虑情绪——神门穴 排除忧虑使心情开朗——太冲穴 促进睡眠——安眠穴 增加“性”福指数——肾俞穴 改善更年期症状——三阴交穴3 消除身体不适的特效穴 让高热快点退下去——大椎穴 快速止咳——尺泽穴 让耳朵轻松——听宫穴 使眼睛明亮——睛明穴 使鼻子通畅——迎香穴 消除心慌气短——膻中穴 放松颈肩——肩井穴 停止打嗝——攒竹穴 身体上的晕车药——合谷穴 中暑了就按——人中穴 解酒除醉——风池穴 改善食欲——中脘穴 缓解肚子痛——手三里穴 止泻良方——天枢穴 通便妙方——支沟穴 消除痔疮——承山穴 让排尿更通畅——水道穴 让皮肤不再瘙痒——百虫窝穴 温暖手脚——太溪穴 脚麻就揉——阳陵泉穴 缓解痛经——地机穴 调节月经——血海穴 消除妊娠恶心呕吐——内关穴 通畅母乳——少泽穴 治疗小儿尿床——气海穴和关元穴

编辑推荐

穴位就像是身体上一个个小机关，联系着我们的五脏六腑、奇经八脉。
随着指尖在肌肤上轻轻起舞，各种不适症状慢慢消失，身体也住按按捏捏中变得强壮…… 激发身体潜能的养生穴 提高免疫力——足三里穴 抗衰老——涌泉穴 消除疲劳——阿是穴 使头脑清醒灵活——百会穴 促进睡眠——安眠穴 增加“性”福指数——肾俞穴 改善更年期症状——三阴交穴 …… 消除身体不适的特效穴 使鼻子通畅——迎香穴 停止打嗝——攒竹穴 身体上的晕车药——合谷穴 中署了就按——人中穴 解酒除醉——风池穴 消除恶心呕吐——一内关穴 调节月经——血海穴 通便妙方——支沟穴 养生专家徐勇刚多年潜心研究 彻底改变你对穴位的看法！

激活生命守护穴 养生专家徐勇刚多年潜心研究彻底改变你对穴位的看法！

身体上有许多你不知道的秘密，穴位天生的自我调节能力，可以迅速激发身体潜能，使你远离病痛，健康久久！

小穴位，大健康！

小小养生穴，开启身体活力机关！

穴位的力量，比你想象的更神奇！

第一图书网, tushu007.com

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