

<<让你年轻10岁的特效穴位按摩>>

图书基本信息

书名：<<让你年轻10岁的特效穴位按摩>>

13位ISBN编号：9787538143126

10位ISBN编号：7538143122

出版时间：2005-1-1

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：邱淑惠

页数：165

字数：200000

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>

<<让你年轻10岁的特效穴位按摩>>

内容概要

本书介绍的穴位疗法源自于中国数千年的历史，它没有任何副作用，人人都可以安心地依法旅行。若能力行，则定能改善各种症状，增进健康，因为刺激穴位，可以提高人类原本具有的自愈力及免疫力，增进内脏功能，达到预防、治疗疾病的功效。

而且本书的特色不只是光按压穴位予以刺激而且，更强调按压穴位的同时做运动，以提高其效果

。希望读者不要光看（读）不做（刺激穴位），一定要自己动动手，摸摸看、按按看、这样久而久之就可以领悟、抓到要领。

如此一来，如何找穴位、如何按压、您都可以自由自在，效果倍增。

穴位疗法是否特效，就决定在您自己，一定要好好地依书中所述去施行、去做喔！

祝福大家永远年轻（美丽）又健康！

<<让你年轻10岁的特效穴位按摩>>

书籍目录

自序 健康不老自己来1 穴位健康法的基本功效 刺激穴位、提高自然治愈力 调节“气”、“血”、“水”的流畅来根治症状 初学者必看！

刺激穴位的要领！

2 缓解身体各部位疼痛的等效穴位 肩膀僵硬酸痛 腰痛 手腕、前臂疼痛 颈部僵硬酸痛 落枕 膝痛 小腿肚抽筋 肩周炎3 调整身体症状的特效穴位 头痛 眼睛疲劳、干眼症 感冒、喉咙疼痛 流鼻水、鼻塞 咳嗽 低血压 晕眩、起立性晕眩 生理痛、生理不顺 皮肤发痒、过敏性皮炎 多汗症 牙痛 胃痛、胸闷灼热 宿醉、饮酒过度 腹泻 便秘 冷虚症 口腔炎 痔疮 膀胱炎 尿频 心悸 耳鸣4 健脑益智的特效穴位 促进头脑灵敏 消除脑部疲劳 排除紧张压力 安神息怒 使心情开朗，有朝气、有活力 提神醒脑 改善失眠5 让你美丽又强身的特效穴位 改善脂肪型肥胖 改善水肿型肥胖 改善气肿型肥胖 控制食欲 塑腰缩腹 瘦腿 提臀 消除背部赘肉 消除“蝴蝶袖” 皮肤粗糙、青春痘 消除皱纹，防止脸部肌肉松弛 黑斑、雀斑 养护秀发，防止脱发

<<让你年轻10岁的特效穴位按摩>>

媒体关注与评论

人类的身体天生就具有能力可以抵抗病菌的侵扰，然而因为后天环境的不良，却让人类渐渐失去了这项能力，而利用穴位疗法正可以把人类的这种潜能再度引发出来，达到活化细胞、调整身体机能的作用。

穴位按摩老师邱淑惠将在本书中告诉你一些最基本、也是最重要的穴位按摩要领，诸如：
初学者必看的穴位按摩要点；
各式可利用的穴位按摩代替品；
立即可利用的穴位按摩代替品；
解除上班症候群的特效穴位按摩；
可偷懒的按摩小偏方；
可以让你尽速解除各种疼痛和特效穴位按摩等等。

不论是年长或年幼，男性或女性，本书都将让你快速熟知穴位按摩的要点与方法，让你的健康立即加分，活力加倍！

本书提供的方法——
看图运作，绝对简单好学，轻松有效；
让你可以快速进入穴位按摩神妙殿堂；
让你亲身领受穴位按摩释放的绝佳能量。

<<让你年轻10岁的特效穴位按摩>>

编辑推荐

超人气祖母级养生专家邱淑惠。

本书提供的方法，看图运作，绝对简单好学，轻松有效。

让你可以快速进入穴位按摩的神妙殿堂，让你亲身领受穴位按摩释放的绝佳能量。

不论是年长或年幼，男性或女性，本书都将让你快速熟知穴位按摩的要点与方法，让你的健康立即加份，活力加倍！

本书主要介绍了穴位健康法的基本功效、缓解身体各部位疼痛的特效穴位、调整身体症状的特效穴位、健脑益智的特效穴位等。

<<让你年轻10岁的特效穴位按摩>>

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>