

<<指压穴道>>

图书基本信息

书名：<<指压穴道>>

13位ISBN编号：9787538145489

10位ISBN编号：7538145486

出版时间：2006-4

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：薛明新

页数：214

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>

<<指压穴道>>

内容概要

随着人们生活水平的提高，人们越来越重视生活质量，怎样生活得健康、怎样用最简单的方法获得健康是人们比较关注和追求的。

这方面除了科学平衡饮食、积极调整心态外，合理的健身方法和生活方式是最重要的。

“生命在于运动”，“不通则痛”是永恒的道理。

而在目前多数人不能定期去健身房、流游馆、健美班的情况下，如何选择科学而经济的健身方法成为人们关心的话题。

本书由经验丰富的针灸、按摩专家撰写，内容都是围绕临床上遇到的、人们经常询问的有关如何用简单的按摩方法治疗疾病和保健强身的各种问题。

全书都详细介绍了与题目紧密相关的按摩方法和套路，重点介绍了按某一局部就可以达到全身健康的绝招，并配有大量清晰、直观的图片。

《指压穴道：按走疾病和疲劳》的鲜明特点是具有很强的可操作性和有效性，可使读者正确地运用书中介绍的简单按摩方法，快速有效地治疗疾病，达到防病健身的目的。

<<指压穴道>>

书籍目录

一、指压穴道抗疲劳1. 缓解疲劳用手指2. 指压治病有道理3. 选准穴道是关键4. 指压技巧全攻略5. 指压之前勿吸烟6. 病急不可乱按压7. 按摩穴道要保温二、常用指压手法1. 指揉法2. 指按法3. 捏法4. 掐法5. 循法6. 拿法7. 叩法8. 点法9. 指摩法10. 弹拨法11. 抹法12. 梳法三、人体常用穴道1. 了解经络系统常识2. 熟悉人体骨度分寸3. 掌握人体常用穴道(1) 头颈部穴道(2) 胸腹部穴道(3) 腰背部穴道(4) 四肢部穴道四、指压穴道预防常见疾病1. 感冒2. 慢性支气管炎3. 支气管哮喘4. 胃下垂5. 呃逆6. 胃、十二指肠溃疡7. 慢性胃炎8. 便秘9. 胆囊炎10. 痔疮11. 冠心病12. 心律失常13. 心绞痛14. 神经衰弱15. 偏头痛16. 三叉神经痛17. 高血压18. 低血压19. 中风后遗症20. 面神经麻痹21. 肋间神经痛22. 落枕23. 肩周炎24. 颈椎病25. 腰椎间盘突出症26. 遗精27. 阳痿28. 早泄29. 不能射精症30. 慢性前列腺炎31. 前列腺肥大32. 更年期综合征33. 痛经34. 糖尿病35. 小儿腹泻36. 小儿遗尿37. 小儿厌食38. 小儿营养不良39. 小儿肌陛斜颈40. 假性近视五、指压穴道让你更年轻、更性感1. 美容养颜2. 防皱祛皱3. 改善皮肤粗糙、晦暗4. 面部美白5. 祛痘6. 祛斑7. 祛黑眼圈8. 祛老年斑9. 丰胸美乳10. 腹部变平坦11. 美腿12. 生发固发13. 乌发润发14. 增重健身15. 减肥16. 解除大脑疲劳

<<指压穴道>>

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>