

<<图解按摩治百病>>

图书基本信息

书名：<<图解按摩治百病>>

13位ISBN编号：9787538154023

10位ISBN编号：7538154027

出版时间：2008-8

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：许丽

页数：95

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>

<<图解按摩治百病>>

内容概要

随着人民生活水平的不断提高，人们自我保健意识和能力的不断增强，按摩疗法，这种无不良副作用，又简易可行的传统的自然疗法，备受人们的青睐和喜爱。

越来越多的人愿意利用自己的手，在闲暇时敲一敲，揉一揉，进行疾病的预防和身体的保健。

本书主要介绍了如何通过按摩达到强壮身体、防病治病的方法，包括按摩变美丽、按摩改善症状、按摩治疗疾病等，有针对性地选择了目前人们比较关注的、具有保健功效的按摩方法，如美容祛斑、除皱祛皱、减肥减脂、消除疲劳、缓解压力、健脑益智、提高免疫力等，同时，还介绍了应用按摩治疗效果比较好的40余种疾病，对这些疾病的按摩前准备、按摩方法、按摩后保健和日常生活提示等内容进行了详细的介绍。

书后附有人体骨度分寸和常用的腧穴定位。

全书内容通俗、实用，图文并茂，配有动态光盘，光盘中详细介绍了按摩、取穴的方法。

<<图解按摩治百病>>

书籍目录

1.按摩变美丽 祛斑 美肤 美目 去青春痘、粉刺 祛皱 除黑眼圈、眼袋 改善皮肤粗糙 减少鱼尾纹 生发固发 乌发润发 丰胸美乳 腹部变平坦 瘦小腿 瘦大腿 腰部纤细 减肥 增重健身
2.按摩改善症状 虚冷症 身体疲劳 精力减退 睡眠困难 晕车、晕船 听力减退 眼部疲劳 手足冷 食欲不振 麻将综合征 空调综合征 电视、电脑综合征 智力衰退、痴呆 情绪紧张、压力大
3.按摩治疗疾病 感冒 慢性支气管炎 支气管哮喘 各种鼻炎 咽炎 胃下垂 呃逆 胃、十二指肠溃疡 慢性胃炎、胃胀 便秘 胆囊炎 痔疮 冠心病 心律失常 早搏 心绞痛 神经衰弱(失眠) 头痛、偏头痛 三叉神经痛 高血压 低血压 中风后遗症 面神经麻痹(面瘫) 肋间神经痛 落枕 肩周炎(肩背酸痛) 颈椎病 腰椎间盘突出症 腰背酸痛 膝关节痛 遗精 阳痿 早泄 不射精症 慢性前列腺炎 前列腺肥大 更年期综合征 痛经、月经不调 糖尿病 小儿腹泻 小儿遗尿 小儿厌食 小儿营养不良 假性近视
4.人体常用腧穴

<<图解按摩治百病>>

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>