

图书基本信息

书名：<<近视眼自我按摩图解——自我按摩系列>>

13位ISBN编号：9787753842668

10位ISBN编号：7753842668

出版时间：2003-8-1

出版时间：吉林科学技术出版社

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>

## 内容概要

自我按摩疗法，最早见于我国西汉时期的马王堆出土文物中，近的来，又不断地完善、发展。现在人们更为注重自我保健，强调生命的重量。

自我按摩保健法受到了青睐的重要一点，就是自己的健康能自己掌握。

人人愿有一双明亮的眼睛，自己调节视力，方法简便，安全可靠，经济实惠。

全书分五大部分，常识篇介绍了近视的发病原因，临床症状，何为假性近视，何为真性近视，以及自我按摩治疗的特点、疗程、注意事项等；经穴篇介绍了经络及走向，治疗近视的体表、耳部、足部、手部的常见穴位及反射区；手法篇介绍了治疗近视常用手法；治疗篇介绍近视的体部、耳部、足部、手部常用手法，以及一些简便易行的方法；调护篇从生活起居、饮食调节入手，配合中西药物，三分治疗七分养，使近视得到控制、缓解、乃至痊愈。

本书图文并茂，文字精炼，通俗易懂，形象生动，对于近视患者是一本非常实用的参考书。

书籍目录

常用篇

何为近视

何谓自我按摩

自我按摩治疗近视有哪些特点

治疗近视的疗程是如何规定的

自我按摩治疗近视时要注意什么

什么情况下不能自我按摩治疗近视

经穴篇

何谓经络及走向

自我按摩穴位应如何定位

治疗近视体表常用穴位

治疗近视耳部常用穴位

治疗近视足部常用反射区

治疗近视手部常用反射区及穴位

手法篇

自我按摩治疗近视的手法特点

自我按摩治疗近视的常用手法

自我按摩治疗近视的耳部常用手法

自我按摩治疗近视的足部常用手法

自我按摩治疗近视的手部常用手法

治疗篇

体部自我按摩治疗近视

耳部自我按摩治疗近视

足部自我按摩治疗近视

手部自我按摩治疗近视

简易自我按摩治疗近视

调护篇

生活起居大有学问

合理调整饮食结构

治疗近视的食疗方及药茶方

治疗近视的中西药物

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>