

<<超简单手足按摩>>

图书基本信息

书名：<<超简单手足按摩>>

13位ISBN编号：9787802455153

10位ISBN编号：7802455154

出版时间：2010-6

出版时间：军事医学科学出版社

作者：刘青 等主编

页数：200

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>

## <<超简单手足按摩>>

### 内容概要

本书针对身体的不适，诸如宿醉、晕车、反胃、全身疲劳、眼部疲劳、手部疲劳等，给出了贴心而简单的按摩方式，使您迅速消除不舒服的感觉。

本书同时还给出了当你偶发小病时的按摩方法，诸如头痛、胃病、手臂病、牙痛、嗓子痛等情况发生时，如何通过按摩消除疾病带来的不适。

对于慢性疾病，也是可以通过手足按摩来缓解的，诸如高血压、低血压、胃下垂等情况发生时，可通过按摩来增强身体抵抗力，恢复身体健康。

本书还针对我们的心情不舒畅给出了贴心的按摩方法，诸如使你充满活力的按摩方式，使你更坚强的按摩方式，使你青春永恒的按摩方式等。

为了让读者朋友掌握穴位按摩的要点，使您在家中就能轻松享受到完美的按摩体验，我们经过精心筛选、提炼，编写了这部《超简单手足按摩》。

本书以中医经脉穴位学说为依据，深入浅出地介绍了人体各部位的穴位、穴位的功效及针对各穴位的按摩方法。

愿此书能助您健体养生，远离病痛困扰！

## <<超简单手足按摩>>

### 作者简介

刘青，著名生活书策划人，成功策划健康养生保健类图书若干，如：《我的健康我管理》、《中老年人健康必读书》、《中老年人饮食必读书》、《图解中医男性养生》、《图解中医女性养生》等养生保健类图书。

周泉，上海中医药大学附属龙华医院、上海中医药大学脊柱病研究所注册中医师，上海中医药大学博士，曾到香港大学、美国罗切斯特大学访问研究，目前承担国家自然科学基金青年基金1项，参加国家杰出青年科学基金、国家自然科学基金重点项目、上海市医学重点学科等部级以上课题6项。参与完成国家自然科学基金项目2项，部市级课题4项，获得中华中医药科技进步奖一等奖、上海科技进步奖二等奖、上海市医学科技进步奖二等奖各一项（参加者），发表论文17篇，SCI收录2篇。担任全国高等中医院校骨伤教育委员会实验骨伤科学学科委员会常委。目前在美国做专业性研究。

## <<超简单手足按摩>>

### 书籍目录

第一章 超简单手足反射区按摩 1. 手足反射区按摩法概述 2. 手足反射区按摩法的历史 3. 手足反射区按摩法经络原理 4. 足部反射区示意图 5. 手部反射区示意图 6. 手足反射区按摩法的益处 7. 怎么达到手足按摩的最佳疗效 8. 人人享用的反射区按摩法 9. 手足反射区按摩法在医疗保健中的应用第二章 超简单手足穴位按摩 1. 为什么手脚上的穴位会起作用 2. 什么叫经络 3. 什么叫穴位 4. 刺激手上的穴位会有什么效果 .....第三章 身体不适的超简单手足按摩法第四章 偶发小病的111简单手足按摩法第五章 慢性疾病的超简单手足按摩法第六章 超简单手足按摩使心情舒畅

## <<超简单手足按摩>>

### 章节摘录

主治：心绞痛、心肌梗死或心力衰竭的恢复期、心律不齐、心脏缺损及循环系统疾病；肝炎、肝硬化、肝肿大、肝功能失调等。

6.胃肠区（掌面手心下方与拇指大鱼际交界处的胃与肠区，生命线处） 主治：贫血、皮肤病、食欲不振、消化不良、发烧、胃炎、胃下垂、胃痛、胃胀、反酸、恶心、呕吐等。

7.生殖区（近手掌根部中央一横向区域） 主治：便秘、痔疮、膀胱尿道炎症、妇科病及男科疾患。

8.肝胆耳眩晕反射区（在手背4与5指下掌骨缝中间） 主治：调整血压、眩晕、晕车、晕船、美尼尔综合征等。

9.淋巴腺免疫区（手背腕横纹左右两个凹处） 主治：腿，踝痛，提高全身免疫功能。

10.胸膈区（手背正中一横向长条区域） 胸腹区（手背正中与胸膈交叉一竖向区域） 腰腿区（手背胸腹区下面一横向区域）。

主治：胸闷、呃逆、胸肋痛，膈肌痉挛，乳腺病、腹胀、胃肠病、腰腿病。

<<超简单手足按摩>>

编辑推荐

家庭日常操作穴位介绍必备 健康专家指点 家庭日常操作介绍 了解经络及穴位 掌握穴位按摩技巧 养就机体健康

<<超简单手足按摩>>

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>