

<<在家看图做指压>>

图书基本信息

书名：<<在家看图做指压>>

13位ISBN编号：9787513209472

10位ISBN编号：7513209472

出版时间：2012-11

出版时间：中国中医药出版社

作者：李戈 编

页数：208

字数：163000

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>

## <<在家看图做指压>>

### 内容概要

《在家看图做指压/家庭实用中医疗法图解系列》编著者李戈。

《在家看图做指压/家庭实用中医疗法图解系列》内容提要：本书分为三篇，共十九章内容，详细介绍了指压疗法基础知识；头痛、手指麻木、失眠、腹痛、便秘、高血压、心脏病、糖尿病、颈椎病、肩周炎、肩膀僵硬酸痛、腰背痛、阳痿及慢性前列腺炎的家庭指压疗法；身体各部位的指压减肥法。全书配有图片410余幅，让您在家轻轻松松看图学会指压按摩。

## <<在家看图做指压>>

### 书籍目录

#### 第一篇 指压疗法基础知识

##### 第一章 指压疗法概述

指压疗法的由来

指压疗法的作用机制

##### 第二章 指压基本手法

压法

掐法

揉法

补法

泻法

##### 第三章 指压疗法的基本操作 I

基本操作手法 I

基本操作要领

注意事项

##### 第四章 指压常用穴位

手太阴肺经常用穴位

手阳明大肠经常用穴位

手少阴心经常用穴位

手太阳小肠经常用穴位

手厥阴心包经常用穴位

手少阳三焦经常用穴位

足阳明胃经常用穴位

足太阴脾经常用穴位

足太阳膀胱经常用穴位

足少阴肾经常用穴位

足少阳胆经常用穴位

足厥阴肝经常用穴位

奇经八脉

常用的经外奇穴

#### 第二篇 常见病指压疗法

##### 第五章 头痛

##### 第六章 手、指麻木

##### 第七章 失眠

##### 第八章 腹痛

##### 第九章 便秘

##### 第十章 高血压

##### 第十一章 心脏病

##### 第十二章 糖尿病

##### 第十三章 颈椎病

##### 第十四章 肩周炎

##### 第十五章 肩膀僵硬、酸痛

##### 第十六章 腰背痛

##### 第十七章 阳痿

##### 第十八章 慢性前列腺炎

#### 第三篇 指压减肥法

<<在家看图做指压>>

第十九章 指压减肥  
头、颈部指压减肥法  
胸腹部指压减肥法  
肩背部指压减肥法  
腰臀部指压减肥法  
上肢指压减肥法  
下肢指压减肥法

<<在家看图做指压>>

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>