

<<小病不求医穴位按摩最有效>>

图书基本信息

书名：<<小病不求医穴位按摩最有效>>

13位ISBN编号：9787530854754

10位ISBN编号：7530854755

出版时间：2010-2

出版时间：天津科学技术出版社

作者：王宝玲

页数：256

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>

## <<小病不求医穴位按摩最有效>>

### 内容概要

忙碌一天回到家，你是否觉得腰酸背痛？

电脑盯时间长了，你是否觉得眼睛酸痛、皮肤干燥……这是身体在向你报警呢！

你必须立即停止手头的工作，给身体一个呵护。

众多的方法中，最绿色、最环保的莫过于按摩穴位了。

你知道按摩哪些部位最有效吗？

你知道怎样按摩效果才明显吗？

你知道按摩的力道、时间和节奏吗？

别急！

本书就是针对不同的症状解答这些问题的。

穴位的选取，按摩的力度、时间、节奏，穴位的功效，以及配合其他穴位所能治疗的疾病，书中都解说得一清二楚，而且按摩的方法一看就懂，一学就会，效果也很神奇。

相信本书一定能为您生活质量的提高增加一些助推力。

## <<小病不求医穴位按摩最有效>>

### 书籍目录

利用身边的道具来刺激穴位 利用笔的两端、雨伞的把手刺激穴位 用滚动的球体刺激手腕及腹部的穴位 较为敏感的脸部及头部用尖锐物小心地刺激 较难按摩的背部及大腿用身体的重量来刺激 温热穴位可松弛肌肉的紧张度 附：市面上常见的穴位按摩工具成为穴位按摩专家指压速学法 基本的手势及指压法 指压按摩时的常用手法 脸 纤细、易敏感的脸部轻柔地指压 颈 以抓捏的方式来按摩颈肌 胸、腹 胸部用大拇指，腹部用手掌画圆轻轻按压 肩 肩胛骨的酸痛用大拇指指压 脊椎、腰 脊椎骨两侧用左右拇指同时指压，腰部以手肘徐徐推展 臂 仔细地推揉消除前臂的酸痛 腿 用两手的大拇指来消除疼痛 手 以大拇指交互按压 忙里偷闲 消除疲劳的简易指压法 阅读导航第一章 消除头部、脸部的疲劳 将止痛药丢在一边 消除头痛的简易指压法 眼睛明亮才能洞察万物 缓解眼睛疲劳的简易指压法 心灵的窗户怎能糅进沙子 消除眼睛痒的简易指压法 头脑清醒才有好运气 治疗头晕目眩的简易指压法 一呼一吸都要保持顺畅 治疗流鼻水、鼻塞的简易指压法 扑灭耳朵里的杂音 治疗耳鸣的简易指压法 牙口好胃口才好 治疗牙疼的简易指压法 拒绝圆大头 治疗脸部浮肿的简易指压法 皮肤是人的第二张脸 缓解肌肤干燥的简易指压法 健康的身体怎能有异样 治疗打喷嚏、咳嗽的简易指压法 赶走身体里的瞌睡虫 消除睡意的简易指压法 开通运输食物的大门 治疗喉咙肿痛的简易指压法 红眼病不是什么麻烦事 治疗眼睛充血 忙里偷闲 消除疲劳的运动第二章 消除颈部、肩部、手臂、背部的疲劳 脖子灵活才能眼观六路耳听八方 治疗落枕的简易指压法 哪里有问题哪里解决 缓解肩膀酸痛的简易指压法 搬掉压在背部的大山 治疗背脊僵硬的简易指压法 肩关节灵活自如才能照顾好自己 治疗五十肩的简易指压法 你会保护自己的脖子吗 治疗颈部酸痛的简易指压法 关键部位怎能掉链子 治疗手臂无力、手肘疼痛的简易指压法 手指灵活才能心灵手巧 消除手指酸麻的简易指压法 一定要善待自己的手 治疗腱鞘炎的简易指压法 头疼脑热不用愁 消除感冒的简易指压法 把疾病消灭在萌芽中 消除身体不舒服的简易指压法 忙里偷闲 消除疲劳的运动第三章 消除脚部、腰部的疲劳 第四章 消除内脏的疲劳第五章 消除心理不适

<<小病不求医穴位按摩最有效>>

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>