第一图书网, tushu007.com

<<家庭穴位按摩实用指南>>

图书基本信息

书名：<<家庭穴位按摩实用指南>>

13位ISBN编号：9787538152746

10位ISBN编号：7538152741

出版时间：2008-1

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：主妇之友社

页数：127

译者：灵思泉

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

第一图书网, tushu007.com

<<家庭穴位按摩实用指南>>

内容概要

头痛、肩膀酸痛、便秘、烦躁……面对这些身体不适应与烦恼，我们可以运用中医的智慧，在不需要花费任何时间与金钱的同时，来一个自我改善治疗吧！

特别附赠：　针对突然身体不适非常有效，无论何时何地都可以方便的阅读的袖珍BOOK，抑制突然袭来的不适感“一点穴位刺激法”。

PART 1　完全治愈10大症状的基础穴位刺激法用基本的穴位刺激法确实能够治愈症状此外，还介绍了各种各样的窍门。

PART 2　能够治愈不适症状的简单穴位刺激一直忍耐着的慢性症状可以通过简单的穴位刺激法治愈。

稍稍的身体不调与烦恼，利用医学的智慧，不用花费太多的时间和金钱，自己就能治愈。
本书介绍的一点穴位刺激法无论何时何地都能快速的缓解这些突发状况。

第一图书网, tushu007.com

<<家庭穴位按摩实用指南>>

书籍目录

Part1　完全治愈10大症状的基础穴位刺激法头痛、头重可以用力对穴位进行指压需要就诊的症状能够治愈紧张头痛的简单运作治疗偏头痛的药物要在医生的指导下服用冷却疗法对于治疗偏头痛也很效肩酸刺激肩井穴也能感到舒适需要就诊的症状能够很快缓解肩酸的伸展操用魔芋块热敷腰痛防止腰痛复发应记住的正确姿势需要就诊的症状预防腰痛复发伸展操眼部疲劳同样推荐这种方法！
需要就诊的症状能够缓解眼部疲劳的食物全身疲劳、倦怠也可以用随身的物品刺激穴位需要就诊的症状猪肉和洋葱能够促进缓解疲劳寒症、上火吹风机以外的其他加温方法需要就诊的症状充分利用泡澡的方法头晕、站起时眩晕如此刺激脚趾和手指也很有效需要就诊的症状具有很好的疗效的药草和食物浮肿这种刺激方法也很有效果需要就诊的症状缓解浮肿的方法和饮食失眠失眠时用手敲打穴位也很有效需要就诊的症状临睡前用温水泡澡或者喝热牛奶很有效踏竹青可以让你的头脑清醒足部温暖便秘没有灸的时候，刺激足部穴位的方法需要就诊的症状含有丰富食物纤维的食品能够消除便秘有痔疮的人可以刺激此穴位Part2　能够治愈不适症状的简单穴位刺激法面部骨骼、肌肉全身排泄皮肤精神女性能够立刻学会的穴位疗法

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《家庭穴位按摩实用指南》介绍的一点穴位刺激法无论何时何地都能快速的缓解这些突发状况。

第一图书网, tushu007.com

<<家庭穴位按摩实用指南>>

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