

<<图解手部保健按摩>>

图书基本信息

书名：<<图解手部保健按摩>>

13位ISBN编号：9787543942905

10位ISBN编号：7543942909

出版时间：2010-6

出版时间：上海科技文献

作者：易磊

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>

<<图解手部保健按摩>>

内容概要

每天三分钟，健康真轻松！

手部按摩是通过刺激手部穴位或反应点，达到防治疾病、健康长寿的一种外治方法。

其方法简便、安全有效、易学易用，不需要任何药物和医疗器械，随时随地进行操作，即可达到养生保健或治病防病的目的。

<<图解手部保健按摩>>

书籍目录

第一章 “手”护健康：灵活更灵验的按摩养生健康是福：手是人体健康的晴雨表康利双赢：不花钱又健康的手部按摩拯救健康：手部按摩的“三大原理”按摩强度：手掌刺激因人而异、强弱有别五脏六腑：健康状况“掌”握手中健康是福：手是人体健康的晴雨表康利双赢：不花钱又健康的手部按摩拯救健康：手部按摩的“三大原理”按摩强度：手掌刺激因人而异、强弱有别五脏六腑：健康状况“掌”握手中手部按摩：选对时间做对事对症按摩：哪些病症适合用手部按摩疗法按摩禁忌：十大人群不适宜手部按摩注意事项：小动作有大讲究第二节 一看就会——手部按摩的常用手法与技巧按法——用拇指、食指的指端按压穴位推法——用单指、多指等推压穴位点法——用指端或屈指点压穴位揉法——用手指或手掌等揉压穴位掐法——用拇指指甲重掐穴位擦法——用单指或手掌大小鱼际等摩擦穴位捏法——用拇指、食指在对应反射区上捏揉摇法——用手握住指关节摇动穴位搓法——用双手掌面或掌指面搓压穴位捻法——用拇指、食指夹持住一定部位搓揉叩法——中指指端叩打手部穴位拔伸法——以拉伸、牵引动作拔伸穴位第三节 手部按摩——人体健康的“守护天使”拍击手掌可使精力充沛交叉手指可提神醒脑，防治健忘多转手腕可强健肝脏手指多活动可开发右脑全手按摩，养肝护胃保健康第二章 手部反射区的位置及功能第三章 手部经穴：“眼皮底下”的“身体大药”第四章 健康写在手上：观手预测人体疾病第五章 求医不如求己：手部按摩是最好的“医疗师”第六章 握在“手心”里的宝——手掌保健操

<<图解手部保健按摩>>

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>