

<<按摩手足保健法>>

图书基本信息

书名：<<按摩手足保健法>>

13位ISBN编号：9787532341979

10位ISBN编号：7532341976

出版时间：1996-12

出版时间：上海科学技术出版社

作者：蔡林海

页数：165

字数：117000

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>

## <<按摩手足保健法>>

### 内容概要

本书自1991年出版以来，深受广大读者欢迎，曾多次重印。

这次修订，除保留第一版的内容外，又充实了手指操和手印疗法。

本书所介绍的各种保健方法，都是国内外的一些医学专家根据中医的经络理论归纳总结出来的。

它们不需要复杂的设备，不受环境的限制，只要按摩、刺激、旋转、按压手掌、手指和脚底的有关穴位和部位，操作简便，易学易懂，经济安全，疗效显著。

本书重点介绍按摩手足保健法的操作示范以及对数十种常见病的治疗，并附上详细的图解。

广大读者只要按照本书介绍的方法认真操练，就可以达到疏通经络，增强体质，治疗疾病的目的。

由于本书具有很高的实用价值，所以读者倘能常备一册，定会成为增进健康的良师益友。

## <<按摩手足保健法>>

### 书籍目录

第一章 手掌脚底穴位示意图 一 手掌穴位示意图1 二 手掌穴位示意图2 三 手掌穴位示意图3 四 脚底穴位示意图第二章 手掌——保障人体健康的关键 一 观掌能知内脏病变 二 手掌保健有益健康 三 持之以恒可获奇效第三章 手掌保健法 一 揉搓双手 二 旋转拇指 三 自我握手 四 手指交叉 五 拍击手掌 六 手指节奏操 七 温风吹手 八 旋转网球 九 牙签刺激 十 衣夹刺激 十一 拧毛巾 十二 吊环锻炼 十三 俯卧撑 十四 夹圆珠笔 十五 勾拉手指 十六 磨擦拇指根 十七 小指弯直角 十八 戒指按压 十九 手指游戏 二十 观察指甲颜色 二十一 观察指甲状态第四章 脚底——维持人体健康的重要部位 一 脚底是反映全身的镜子 二 脚底是第二心脏第五章 脚底保健法 一 敲击脚底 二 双脚晃动 三 赤脚行走 四 穿人字形拖鞋 五 脚底日光浴 六 脚底磨擦 七 揉搓大趾和小趾 八 下蹲保健 九 踏脚趾 十 双脚磨擦地板 十一 按压脚后跟 十二 单脚站立 十三 踮脚登楼梯 十四 脚踩网球 十五 快步走路 十六 倒退步行 十七 屋内爬行 十八 刷子磨擦脚底 十九 踮脚小便 二十 温风刺激脚底 二十一 垫盐袋走路 二十二 脚底涂芦荟 二十三 做家务时的脚部锻炼 二十四 吸尘器消脚肿 二十五 转动小趾止尿意 二十六 揉搓小趾助分娩 二十七 刺激婴儿脚底 二十八 选择鞋子第六章 常见病的手足按摩治疗第七章 手指操与手印疗法的健身作用第八章 手指锻炼法第九章 手指操第十章 常见病的手指操疗法与手印疗法

<<按摩手足保健法>>

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>