

<<手到痛除的智慧>>

图书基本信息

书名：<<手到痛除的智慧>>

13位ISBN编号：9787534138683

10位ISBN编号：753413868X

出版时间：2010-8

出版时间：浙江科技

作者：徐勇刚//宋鸿权//陈奇才

页数：83

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>

## <<手到痛除的智慧>>

### 内容概要

现代人工作疲劳、精神压力大，常常会出现头痛、颈肩痛、腰背痛等种种不适。去医院检查，医生往往告诉你这是一种神经痛或是劳损，无非就配一些止痛药和伤筋膏。

通常在现实生活中疼痛来的很突然，让你毫无防备。

这时候，如果有一种能迅速缓解疼痛又没有什么副作用的方法，信心你一定愿意试一试。

按摩就是这样一种方法！

最初出现按摩就是因为人们在疼痛时，处于本能，不由自主地用手去按摩疼痛部位，意外发现按揉揉可使病痛缓解或消失。

现在，我们依然可以利用这种既古老又简单有效的方法……

## <<手到痛除的智慧>>

### 作者简介

徐勇刚，出身于中医世家，现为浙江省中医院针灸科副主任医师，对中医、针灸、养生等有着多年的研究，并广泛涉猎欧洲、印度及中国西藏医学，学识背景扎实丰富。

他曾经主编过多部中医养生方面的著作，撰写过20余篇学术论文，承担着浙江省中医药管理局、浙江省教育厅

## <<手到痛除的智慧>>

### 书籍目录

1 按摩——最自然的止痛法 按摩止痛自古有之 最简单的度量工具——你的手指 最巧妙的取穴方式——利用阿是穴 最基本的按摩技巧——按、摩、压、揉 最偷懒的方法——巧用身边的工具 应该注意的问题  
2 简单的按摩工作让你手到痛除 头痛 牙痛 眼睛酸痛 落枕 颈椎病 肩痛 手臂酸痛 肘关节痛 手腕痛 胸闷和胸痛 咽喉痛 胃痛 肚子痛 痛经 急性腰痛 慢性腰痛 膝关节痛 小腿抽筋酸痛 踝关节痛 足跟痛

## <<手到痛除的智慧>>

### 编辑推荐

小穴位，大健康。

迅速缓解头痛、牙痛、颈肩痛、腰背痛……继畅销书《激活生命守护穴》之后养生专家徐勇刚推出最新力作！

身体疼痛就是报警信号！

面对颈肩、腰背、四肢的求助，最自然的按摩法才是正确的选择。

疼痛是一种常见的症状，发作时往往只能靠药物来缓解……按摩就是通过对局部或者是一些特定的穴位进行刺激，起到行气活血，疏通经络，滑利关节等作用，从而达到“通则不痛”的效果。

告别止痛药，从按摩开始……

<<手到痛除的智慧>>

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>