第一图书网, tushu007.com

<<对症特效手足按摩>>

图书基本信息

书名：<<对症特效手足按摩>>

13位ISBN编号：9787538168600

10位ISBN编号：7538168605

出版时间：2011-7

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：黄振俊 编

页数：231

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

内容概要

内容包括不可不知的手足反射区及相关的按摩知识；简单易学的手足按摩方法；调治常见病的按摩方法；几百幅按摩步骤示范图。
教你最简单、最经济、最安全的自我保健方法，轻轻松松按出自己的健康人生。

这本易学实用、图文并茂的《对症特效手足按摩》，将告诉您怎样运用简易的手足按摩，满足您急需的自我保健养生需求。

作者简介

黄振俊，男，医学硕士，副主任医师，现任中国人民解放军第309医院中医骨伤科、康复医学科主任，综合骨科副主任。
并任中国医学与心理学工作者协会临床心理专业委员会副主任委员、世界中医联合会康复保健专业委员会常务理事、中华中医药学会针刀专业委员会常务委员、全国颈肩腰腿痛专业委员会常务委员、中国康复医学会创伤康复专业委员会常务委员、全国高等中医院校骨伤研究会常务委员、中国人才研究会骨伤人才分会常务委员、全军康复与理疗专业常务委员，全军中医骨伤专业学会委员兼副秘书长；《中医学报》、《中国医药导报》、《中国伤残医学》等杂志编委。

<<对症特效手足按摩>>

书籍目录

1. 探秘手疗、足疗
认识我们的手和足
手是人的“第二张脸”— 手部解剖
足是人的“第二心脏”— 足部解剖
……
十二经络连接手、足与内脏
手太阴肺经
手阳明大肠经
手厥阴心包经
……
手足按摩常用手法
手部按摩常用手法
足部按摩常用手法
……
2.找准反射区，按摩更有效
手部反射区定位及按摩
手部经穴
手部针穴
……
足部反射区穴位定位及按摩
足部重点反射区
足底部反射区
足背部反射区
……
3.每天三分钟，健康多一点
最贴女人心的手足养颜塑形按摩法
祛斑
祛痘
护发
减肥瘦身
……
缓解都市压力的手足按摩法
眼睛疲劳、视力下降
肩膀酸痛
腰痛
食欲不振
……
父母是孩子最好的按摩师
孩子咳嗽
孩子感冒
孩子腹痛
……
4.手足按摩治百病
现代人十大常见病的手足按摩法
感冒

腹泻
失眠
糖尿病
高血脂
……
十种常见慢性病的手足按摩法
哮喘
冠心病
慢性鼻炎
通风
……
十种常见女性疾病的手足按摩法
月经不调
痛经
乳腺炎
……
五种常见男性疾病的手足按摩法
阳痿
早泄
慢性前列腺炎
……

章节摘录

版权页：插图：

编辑推荐

《对症特效手足按摩》是一本针对常见病症和日常保健的手足按摩经典之作，无论何时何地都可以应用自如的按摩保健全书。
资深医师亲自指导，让您快速掌握无痛、无创、无副作用、天然、安全的保健方法。

第一图书网, tushu007.com

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