

<<按对穴位不生病>>

图书基本信息

书名：<<按对穴位不生病>>

13位ISBN编号：9787543687660

10位ISBN编号：7543687666

出版时间：2012-10

出版时间：青岛出版社

作者：赖镇源

页数：196

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>

## <<按对穴位不生病>>

### 内容概要

一般常见的身体不适，如头痛、感冒、腰酸背痛等，未严重到必须就医，又不舒服，此时该如何是好呢？

赖镇源编著的《按对穴位不生病》将介绍简单且具有显著疗效的穴位按摩法，并针对身体各部位可能会出现各种症状加以说明，读者们可依其症状找到对症穴位，接着依照图标文字说明等指示刺激穴位，即便是初学者亦能如高手般轻松掌握技巧，将穴位的特殊疗效全然发挥。

此外，掌握按摩穴位的三大要诀，才能成为穴位疗法达人，意即“力道”、“节奏”、“时间”等。

本书将力道强度分为强、中、弱；节奏分为长、中、短；按摩时间分为3分钟或5分钟。

强度的“中”是指3~4公斤的力道，以此为基准，加强则为强道；减弱则为弱道。

节奏“中”是指3秒钟的按摩后，休息3秒钟，此乃刺激穴位的一般标准。

时间是指刺激穴位一次的时间，则各分为3分钟、5分钟。

请读者们依此为参考，利用穴位按摩疗法来改善恼人的小病痛。

## <<按对穴位不生病>>

### 作者简介

赖镇源，毕业于中华学术院中国医药研究所，后取得广州中医药大学博士。  
现任合元中医诊所院长、中国台湾中医传统医学会常务理事、中国针灸学会理事、广州中医药大学与湖南中医药大学客座教授等。

## <<按对穴位不生病>>

### 书籍目录

推荐序 指压祛病的强身菁华——中国医药大学（中国台湾）教授张永贤

自序

导读 轻松成为按摩专家

点压推揉祛病手法

TOOL：利用身边的小物件来做穴位点压

BODY：利用身体部位推揉僵硬肌肉

第1章 过度疲劳常见的症状

第2章 情绪压力引发的症状

第3章 内科：身体内部机能修复

第4章 长期疲劳“工作病”

第5章 腰腿受损急性症

第6章 生活常见小病痛

附录

按摩疗法Q&A

穴位治疗与常见病痛对应表

主治疾病之关键穴

<<按对穴位不生病>>

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>