

<<手足耳疗病自除>>

图书基本信息

书名：<<手足耳疗病自除>>

13位ISBN编号：9787504852953

10位ISBN编号：7504852953

出版时间：2010-3

出版时间：农村读物

作者：漆浩 编

页数：300

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>

<<手足耳疗病自除>>

内容概要

生活是一幅多维的画布，现代生活百科全书系就是一支绚烂的七彩回笔；生活是一曲激昂的交响乐，现代生活百科全书系就是美妙乐章中跳跃的音符。

打开这套书，您会找到事半功倍的日常生活小窍门；您会发现康体益寿的养生之道；您可以学会保健按摩，您可以自诊自疗……

<<手足耳疗病自除>>

书籍目录

第一篇 手疗法 第一章 常见病的手部按摩法 第二章 自我健手按摩操 第三章 手部自我贴穴疗法
第四章 缠手保健法 第五章 常见的手操训练方法 第六章 手部自我敷药疗法 第二篇 足疗法 第七章
常见病脚部反射穴按摩图解 第八章 常见病脚步经穴按摩法图解 第九章 自我针灸足疗法 第十章
自我健足按摩操 第十一章 自我敷药足疗法 第三篇 耳疗法 第十二章 耳疗防治疾病的奥秘 第十三
章 掌握耳疗规律的方法 第十四章 常见家庭耳穴疗法 第十五章 常见病症的家庭耳疗法 第十六章
图解耳穴自诊自测法

<<手足耳疗病自除>>

章节摘录

姿势：坐式。

操作方法：一手握空心拳，以拳的掌侧和拳背着力，叩击对侧上肢。

叩击时要有弹性，主要用腕部的摆动力量，及肩肘关节的协调配合。

随起随落，动作协调，有一定节奏，用力由轻到重，自上而下，往返叩击。

当叩击完一个侧面时，被击上肢需变换一下位置，以利于叩击另一个侧面，直到把整个上肢均匀地叩击一遍为止。

见图2-7。

功能：调和气血。

姿势：坐式。

操作方法：用一手拇指指腹吸定极泉穴，中指指腹吸定肩髃穴，其余三指分别按于中指两侧。

然后作相对用力、一松一紧、自上而下循序移动，用力由轻到重，动作协调、有连续性。

先内外侧，再前后侧，从肩部理至手掌。

两侧交替进行。

见图2-8。

功能：通经活络、活血。

<<手足耳疗病自除>>

编辑推荐

居家必备简单实用小窍门
品质必读百科书系

百病自诊养生保健大智慧

现代生活需要提高生活品质提高生活

<<手足耳疗病自除>>

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>