

<<按手按脚养生疗病>>

图书基本信息

书名：<<按手按脚养生疗病>>

13位ISBN编号：9787538168563

10位ISBN编号：7538168567

出版时间：2012-9

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：邱淑惠

页数：143

字数：120000

译者：鲁艳霞

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>

## <<按手按脚养生疗病>>

### 内容概要

通过按压穴位，可以促进血液循环，提高新陈代谢的速率，在一定程度上缓解身体的诸多不适症状。《按手按脚养生疗病》将人体手、足穴位中最有效果的一部分列举出来，分别介绍了能够缓解和消除各种不同症状的穴位，方便大家在家中或是其他场合进行按摩。通过对手、足穴位的按摩，不但能够缓解消除身上的不适症状，同时还能够日渐提高身体的健康状况，改善体质。

## <<按手按脚养生疗病>>

### 作者简介

邱淑惠，1949年出生于中国台湾的桃园市。

在中国台湾省荣民总医院针灸中心学习中国针灸，1974年赴日。

在东京教育大学（即现在的筑波大学）学习穴位、针灸、汉方等。

现在作为中国健康顾问经常出席一些电视节目，并进行一些写作和演讲活动。

同时，作为穴位舞蹈的创始者，十分受欢迎。

主要著作有《简单穴位书籍》（日本文艺社）、《健康穴位体操》（日本NHK出版）等。

## <<按手按脚养生疗病>>

### 书籍目录

通过穴位按摩来增强体质

第一章 穴位的基础知识

穴位的基础知识1 能够保证穴位刺激对身体有效的五个要点

穴位的基础知识2 揉捻手脚可以促进全身的血液循环

穴位的基础知识3 按摩穴位的较好方法

穴位的基础知识4 刺激手脚的便利工具

穴位的基础知识5 不适宜刺激手脚穴位的人群

第二章 解除疼痛、酸痛的手脚穴位

头痛

眼睛疲劳

肩膀酸痛

脖子酸痛

胃痛

腹痛

腰痛

坐骨神经痛

喉咙痛

落枕

牙疼

专栏 刺激穴位之前要洗手洗脚来放松

第三章 改善日常生活中疼痛症状的手脚穴位

食欲不振

胃肠蠕动慢

高血压

低血压

糖尿病

眩晕

心悸、气喘

耳鸣

恶心

感冒

咳嗽

痢疾

尿频

晕车

冒虚汗

打呼噜

身体虚弱

精力减退

骨质疏松症

花粉过敏症

头部充血

防止痴呆

脱发

专栏 可以轻松做到的耳部穴位按摩

## <<按手按脚养生疗病>>

### 第四章 使人心情舒畅的手脚穴位

烦躁

乏力

注意力涣散

压力

抑郁状态

失眠症

神经症

自主神经失调症

过敏性肠征候群

专栏 促进大脑灵活的超简单的手腕运动

### 第五章 能够消除女性烦恼的手脚穴位

痛经、月经不调

不孕症

体寒

贫血

更年期障碍

膀胱炎

便秘

水肿

专栏 应用面部体操来瘦脸

### 第六章 对美容养颜、瘦身非常有效的手脚穴位

皮肤粗糙

美发

全身肥胖

腿肚

脚踝

腰身

提臀

抑制食欲

<<按手按脚养生疗病>>

编辑推荐

1. 中国台湾著名健康专家邱淑惠的倾力之作！
2. 对穴位进行简单的刺激就能消除身体不适或疼痛，让您瞬间精神百倍！

<<按手按脚养生疗病>>

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>