

<<近视眼自我按摩图解>>

图书基本信息

书名：<<近视眼自我按摩图解>>

13位ISBN编号：9787538426687

10位ISBN编号：753842668X

出版时间：2003-01-01

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：刘明军

页数：97

字数：93000

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>

## <<近视眼自我按摩图解>>

### 内容概要

自我按摩疗法，最早见于我国西汉时期的马王堆出土文物中，近来的，又不断地完善、发展。现在人们更为注重自我保健，强调生命的重量。

自我按摩保健法受到了青睐的重要一点，就是自己的健康能自己掌握。

人人愿有一双明亮的眼睛，自己调节视力，方法简便，安全可靠，经济实惠。

全书分五大部分，常识篇介绍了近视的发病原因，临床症状，何为假性近视，何为真性近视，以及自我按摩治疗的特点、疗程、注意事项等；经穴篇介绍了经络及走向，治疗近视的体表、耳部、足部、手部的常见穴位及反射区；手法篇介绍了治疗近视常用手法；治疗篇介绍近视的体部、耳部、足部、手部常用手法，以及一些简便易行的方法；调护篇从生活起居、饮食调节入手，配合中西药物，三分治疗七分养，使近视得到控制、缓解、乃至痊愈。

本书图文并茂，文字精炼，通俗易懂，形象生动，对于近视患者是一本非常实用的参考书。

<<近视眼自我按摩图解>>

书籍目录

常用篇 何为近视 何谓自我按摩 自我按摩治疗近视有哪些特点 治疗近视的疗程是如何规定的 自我按摩治疗近视时要注意什么 什么情况下不能自我按摩治疗近视 经穴篇 何谓经络及走向 自我按摩穴位应如何定位 治疗近视体表常用穴位 治疗近视耳部常用穴位 治疗近视足部常用反射区 治疗近视手部常用反射区及穴位手法篇 自我按摩治疗近视的手法特点 自我按摩治疗近视的常用手法 自我按摩治疗近视的耳部常用手法 自我按摩治疗近视的足部常用手法 自我按摩治疗近视的手部常用手法治疗篇 体部自我按摩治疗近视 耳部自我按摩治疗近视 足部自我按摩治疗近视 手部自我按摩治疗近视 简易自我按摩治疗近视调护篇 生活起居大有学问 合理调整饮食结构 治疗近视的食疗方及药茶方 治疗近视的中西药物

<<近视眼自我按摩图解>>

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>