

<<失眠症自我按摩图解>>

图书基本信息

书名：<<失眠症自我按摩图解>>

13位ISBN编号：9787538428179

10位ISBN编号：7538428178

出版时间：2003年8月1日

出版时间：吉林科技出版社

作者：刘明军

页数：106

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>

## <<失眠症自我按摩图解>>

### 内容概要

本书分为常识篇、经穴篇、手法篇、治疗篇、调护篇共五篇，主要介绍了失眠症的临床表现、自我按摩的特点、注意事项，以及体部、耳部、手部、足部穴位、按摩套路、各种调护方法等。本书内容新颖，文字精炼，图文并茂，简单易学，效果明显，是一本医疗、家庭保健非常实用的参考书。我们希望本书的问世，能给广大失眠患者带来福音。

## <<失眠症自我按摩图解>>

### 书籍目录

常识篇何谓失眠症何谓自我按摩自我按摩治疗失眠症的特点自我按摩治疗失眠症的疗程是如何规定的自我按摩治疗失眠症的注意事项什么情况下不能做自我按摩治疗失眠症经穴篇何谓经络及走向自我按摩穴位应如何定位自我按摩治疗失眠症体部常用穴位自我按摩治疗失眠症耳部常用穴位自我按摩治疗失眠症足部常用反射区自我按摩治疗失眠症手部常用反射区手法篇自我按摩治疗失眠症手法特点自我按摩治疗失眠症体部常用手法自我按摩治疗失眠症耳部常用手法自我按摩治疗失眠症足部常用反射区自我按摩治疗失眠症手部常用反射区治疗篇体部自我按摩治疗失眠症耳部自我按摩治疗失眠症足部自我按摩治疗失眠症手部自我按摩治疗失眠症简易自我按摩治疗失眠症调护篇养成良好的起居习惯合理的饮食调养神清气爽宁心定志睡眠卫生不可缺少运动有利于睡眠失眠症中医辨证分型失眠症常用食疗方失眠症常用单方验方失眠症常用中西成药

<<失眠症自我按摩图解>>

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>