

<<特效指压疗法>>

图书基本信息

书名：<<特效指压疗法>>

13位ISBN编号：9787546333229

10位ISBN编号：7546333229

出版时间：2010-9

出版单位：吉林出版集团

作者：健康中国名家论坛编委会

页数：253

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>

## <<特效指压疗法>>

### 内容概要

经络穴位是人体内的天然药库，只需通过我们手指的点按，即可开启这一宝库，激发体内的康复潜能，这也是目前最简单易学、最廉价实惠的疾病疗法。

本书将各种疾病分门别类，详细介绍了各类疾病的对治穴位和指压方法，还详细讲解了每个穴位的准确位置和标准取穴技巧，方便读者精确取穴。

此外，还对指压的力度、节奏等要点进行了详细介绍，并有真人示范，保证让你一看就懂，一学就会。

## &lt;&lt;特效指压疗法&gt;&gt;

## 书籍目录

【本书序】自己动手，收获健康 阅读导航 第一章 迅速成为指压按摩专家 001为什么选择指压按摩方法易学，效果卓越 002指压的基本手势 手势正确，手指才不会酸痛 003指压按摩如何操作 22种指压按摩手法全解析 004不同部位的指压方法 根据身体部位选择最适合的手法 小运动成就大健康：如何指压更舒服 第二章 指压祛除头部、面部病痛 005头痛 指压天柱、天窗，胜过口服止痛药 006头晕目眩 指压头窍阴，让你神清目爽 007消除睡意 指压风池、合谷，赶走瞌睡虫 008感冒 指压后溪、风门，头疼脑热不用愁 009流鼻涕、鼻塞 指压迎香、大椎，让鼻子畅快呼吸 010打喷嚏、咳嗽 指压天突、尺泽，抑制咳嗽，避免尴尬 011耳鸣 指压翳风、完骨，舒颈椎，消耳鸣 012牙疼 指压下关、颊车、列缺，还你好牙口 013喉咙肿痛 指压水突、胸锁乳突肌，消除喉部不适 014脸部浮肿 指压天窗、胸锁乳突肌，拒绝“圆”大头 015肌肤干燥 指压大椎、地仓，让肌肤光彩照人 016眼睛疲劳 指压瞳子髎、睛明，让眼睛深呼吸 017眼睛痒 指压头临泣、承泣，拒绝花粉过敏 018眼睛充血 指压攒竹、眼球，还你清澈双眸 小运动成就大健康：消除疲劳的运动 第三章 指压祛除颈、肩、腰、背病痛 019身体不舒服 指压肩胛骨之间、指尖，排出废物，身心舒坦 020颈部酸痛 指压天容、后颈肌，将酸痛一扫而尽 021落枕 指压天牖、肩中俞，让脖子转动自如 022肩膀酸痛 指压肩井、曲垣，舒缓肩部压力 023五十肩 指压云门、臑俞，让肩膀灵活运动 024背脊僵硬 指压肝俞、膈俞，搬掉压在背部的大山 025腰痛 指压肾俞、大肠俞，摆脱腰痛困扰 026闪腰 指压承山、解溪，治疗无法动弹的腰部 027腰部无力 指压大腿后侧、前侧，让你挺直腰杆 第四章 指压祛除四肢病痛 028手指酸麻 指压劳宫、郄门、四渎，解除手部麻痹 029手臂无力、手肘疼痛 指压手三里、肘髎、上臂后侧，改善手臂血液循环 030腱鞘炎 指压偏历、支沟、内关，让五指灵活运动 031膝盖疼痛 指压曲泉、阴陵泉，让双腿弹跳自如 032小腿抽筋 指压筑宾、委中、脚踝，放松紧绷的小腿肌肉 033脚麻 指压环跳、伏兔、胫骨前侧，消除脚部酸麻 034脚部浮肿 指压水分、足三里，让腿脚恢复纤细 035大脚趾侧弯 指压太冲、公孙，促进大脚趾逐渐复原 036足部疲劳 指压涌泉，恢复足部活力 037足冷 指压指间、隐白、脚的井穴，让足部温暖起来 小运动成就大健康：腿脚放松运动 第五章 指压祛除消化系统病痛 038消化不良、食欲不振 指压中脘、胃俞，提升胃部机能 039腹胀 指压腹结、关元，促进肠胃蠕动，帮助排气 040腹泻 指压大肠俞、温溜，迅速缓解轻度腹泻 041便秘 指压大巨、大肠俞，有效促进排便 042酒醉、宿醉 指压期门、肝俞，增进肝脏功能 043呕吐、晕车 指压合谷、内关，保持出游好兴致 044生理疼痛 指压血海、三阴交，让女人月月轻松 045尿频 指压中极、膀胱俞，不必总往厕所跑 046痔疮 指压百会、肾俞，防止瘀血，畅快排便 小运动成就大健康：放松身心，远离疼痛 第六章 指压消除心理不适 047心情烦躁 指压巨阙、神道，安定情绪，平心静气 048心悸、紧张 指压心俞、郄门，消除紧张感 049无精打采 指压身柱、背部俞穴，放松背部，振奋精神 050失眠健忘 指压隔俞、三阴交，一觉睡到大天亮 051眩晕 指压手三里、外关、颈肌，头脑迅速冷静 附录一 灵活利用身边的道具刺激穴位 附录二 各种有趣的按摩工具 附录三 本书穴位回顾 附录四 知识解答园地

## <<特效指压疗法>>

### 编辑推荐

精确取穴：操作简单、方便安全的穴位指压法      穴位功效：简便的取穴技巧，轻松找到健康大穴  
指压步骤：详尽的步骤分析，按图操作轻松治疗      按摩手法：详细的按摩手法，按图索骥手到病除  
图解 全程图解、直击重点、深入浅出、简单易学      易学 全程真人示范。  
告诉你中医不外传的取穴技巧

<<特效指压疗法>>

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>