

<<一点按穴>>

图书基本信息

书名：<<一点按穴>>

13位ISBN编号：9787802200296

10位ISBN编号：7802200296

出版时间：2006-8

出版时间：第1版 (2006年8月1日)

作者：主妇之友社

页数：155

字数：40000

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>

## <<一点按穴>>

### 内容概要

在本书中，作者为了让大家抛弃这种旧有的对于按穴的看法可谓费尽心机。

首先，本书严格选择了110个可以轻松找到并可自己单独完成操作、同时治疗效果较好的穴位。

其次，对于书中所讲授的按穴方法的操作要点也都配备了简洁且通俗易懂的说明。

只要您按照书中讲述的方法进行实践操作，就会发现原来掌握按穴的方法是如此轻松，而且可以取得良好的治疗效果，并且不会产生任何副作用。

此外，在本书当中，除了介绍缓解肩部僵硬和腰痛等日常症状的按穴方法外，还介绍了高血压、糖尿病、高血脂等由于不良生活习惯引起的常见病的预防与改善，以及突发性腹痛和头痛的应急治疗办法、应对皮肤干裂和脱发等美容方面的护理常识、妇科疾病以及精力减退的应对措施……这些内容都是以往的同类图书中所不曾出现过的。

因此，从某种角度讲，可以说这是一本应对日常疾病的万能宝典。

## &lt;&lt;一点按穴&gt;&gt;

## 书籍目录

本书介绍的主要穴位一览只要刺激穴位，就可以促进体内循环，从而改善各种不适症状在全身的大约800个穴位中，精选出治疗效果显著的穴位除了“准确找出穴位”还应该了解的知识除了按压，还有很多刺激穴位的方法穴位刺激的时间和次数、有效治疗时间、注意事项第1章 消除顽固性硬和酸痛 腰痛 膝部疼痛 肩部僵硬、酸痛 颈部僵硬 颈部酸痛 背部僵硬 第2章 消除日常的疼痛和不适感 头痛、偏头痛 醉酒引起的头痛 坐骨神经痛、腿脚麻木 腹痛 小腿腓肌疼痛 脚踝疼痛 脚掌疼痛 臂肘疼痛、网球肘肌痛 手腕突发性疼痛 手腕慢性疼痛 手臂疼痛 第3章 可以有效改善眼、耳、鼻、喉等的不适症状 老花眼、白内障 眼部易疲劳、视力疲劳 视力低下、假性近视 耳鸣、重听 咳嗽、流涕、鼻塞 咽喉疼痛 牙痛、牙髓炎 第4章 有效改善生活习惯，消除全身以及内脏的不适 糖尿病 高血压 肝功能衰退 高血脂 心脏不适 肾脏不适 尿路结石 尿频、尿痛 支气管炎 恶寒 感冒、发热 腹泻 便秘 胃痛、胃溃疡 胃肠消化不良 恶心呕吐 眩晕、眼眩 失眠 植物神经紊乱 第5章 消除惧寒和身体发热的症状 足部发冷 手部发冷 腹部发冷 冻伤 身体发热 多汗症 第6章 消除女性、男性特有的难言之隐 低血压 经期腹痛 月经不调 非正常出血 贫血 小便失禁 更年期综合症 精力减退、阳痿 前列腺肥大 第7章 对于美容、美发、改善过敏性体质以及治愈心理问题等也有很好的效果 调整食欲、消除肥胖 浮肿 白发 脱发、秃顶 花粉过敏、过敏性鼻炎 过敏性皮炎 面部油脂分泌过旺 面部浮肿 粉刺 皮肤干裂 老年斑 皱纹 抑郁 预防健忘

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>