

按手按脚养生疗病



[按手按脚养生疗病_下载链接1](#)

著者:邱淑惠

出版者:辽宁科学技术出版社

出版时间:2012-9

装帧:

isbn:9787538168563

《按手按脚养生疗病》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。

作者介绍:

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。

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① 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② 可以轻松做到的耳部穴位按摩
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③ 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④ 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
· · · · · (收起)

[按手按脚养生疗病_下载链接1](#)

标签

健康

生活

按摩

养生

书中缘图书

日本

穴位

评论

养生

[按手按脚养生疗病_下载链接1](#)

书评

申请《按手按脚养生疗病》，太心疼了。其他书也好好啊，但是我是个懒鬼，现在学校时间又没有那么空，觉得自己拿了书就是浪费了，还不如给能够好好使用的各位巧手姐姐们，你们真的是我偶像，太佩服了！
养身很重要啦，对于按脚我其实不陌生了，而且有点不想。家里老爸不知道什...

不知道为什么申领这本书的人那么少，这几年家庭保健类的书籍和电视节目不是都挺火的嘛。申领的豆友本来就少，符合申领条件的就更少了，概率大大增加，所以这次又申领成功，倒不是很意外。不过现在才写书评，除了事多忘了之外，还有一个原因就是——一直没机会亲身实践。其实拿到书...

[按手按脚养生疗病_下载链接1](#)