

# 手部按摩



[手部按摩 下载链接1](#)

著者:任潮流

出版者:人民卫生出版社

出版时间:2000-01-01

装帧:

isbn:9787117036634

按摩可使血液循环加快，堆积在肌肉等部位的代谢产物得到清除，使紧张的肌肉筋腱放松，使疲劳引起的肌肉酸痛、乏力等症状消除，增强活力。本书适合自己对自己手部进行按摩强身祛病。

作者介绍:

目录: 手部保健

按穴拗手增强臂力  
摩上肢保持手部肌肤细嫩  
.....  
防治手部疾病  
调养心神  
按摩神门合谷提神醒脑  
按摩通里少府平定情绪  
.....  
防治神经系统疾病  
按摩内关防治晕动病  
穴位按摩防治神经衰弱  
.....  
防治心血管病  
抗衰老  
按摩养老阳谷抗衰老助延年  
按穴防治震颤麻痹  
抗过敏  
防治肺、鼻、气管疾病  
止痛  
止呃逆治呕吐  
急救  
• • • • • (收起)

[手部按摩\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[手部按摩\\_下载链接1](#)

书评

