

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

[手部按摩 下载链接1](#)