

关注细节赢得健康



[关注细节赢得健康_下载链接1](#)

著者:崔钟雷 编

出版者:哈尔滨

出版时间:2010-3

装帧:

isbn:9787807534082

精心挑选的小细节。小细节，大智慧。《关注细节赢得健康》包括饮食搭配、家居健康、科学用药、长寿养生、时尚健康、合理运动6大板块，涵盖了生活中方方面面的小细

节，全面解决生活中的难题。科学专业的小讲解。用专业精练的文字，从生活中容易被忽视的健康细节入手，讲解科学的生活方式和保健知识，从理论和实际出发，给读者最通俗、最具体的忠告。贴心实用的小提示。特别添加的贴心小提示，及时、有效地补充更多的内容，让读者掌握更全面的生活知识，拥有一份美丽的心情。

作者介绍:

目录: 第一章 手部按摩基本知识一、认识手部按摩二、藏在手纹中的秘密1
手指的主要纹线2 手掌的主要纹线三、利用指甲形态诊病1 正甲2 短甲3 长甲4 圆甲5
卵甲6 窄甲7 阔甲8 方甲9 梯甲10 三角甲11 嵌甲12 纵沟甲13 凸甲14 凹甲15 横沟甲16
勺甲17 软薄甲18 剥甲19 黑线甲20 白斑甲21 红斑甲22 花斑甲23 串珠甲24 偏月甲25
缺月甲26 筒状甲27 纵裂甲28 代甲29 柴糠甲30 报伤甲四、手部按摩的常用手法和技巧1
手部按摩的常用手法2 手部按摩的技巧第二章
足部按摩基本知识一、解密足部按摩的流行密码1 足部按摩受欢迎的原因2
足部保健手段二、观察足部形状可知病1 看脚型能知自身健康2
观察脚趾能知身体变化三、留心脚掌的变化1 脚心、脚后跟出现异常2
脚踝出现异常四、足部按摩的常用手法与技巧1 足部按摩常用的方法2
掌握揉脚的技巧第三章
手足按摩巧治病高血压手部按摩足部按摩高脂血症手部按摩足部按摩糖尿病手部按摩足
部按摩冠心病手部按摩足部按摩颈椎病手部按摩足部按摩腰椎间盘突出症手部按摩足部
按摩肩周炎手部按摩足部按摩肥胖症手部按摩足部按摩哮喘病手部按摩足部按摩鼻炎手
部按摩足部按摩咽喉炎手部按摩足部按摩胃肠炎手部按摩足部按摩耳鸣耳聋手部按摩足
部按摩失眠症手部按摩足部按摩近视手部按摩足部按摩阳痿手部按摩足部按摩早泄手部
按摩足部按摩遗精手部按摩足部按摩前列腺疾病手部按摩足部按摩更年期综合征手部按
摩足部按摩痛经手部按摩足部按摩月经不调手部按摩足部按摩闭经手部按摩足部按摩
· · · · · (收起)

[关注细节赢得健康_下载链接1](#)

标签

评论

[关注细节赢得健康_下载链接1](#)

书评

[关注细节赢得健康_下载链接1](#)