

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 颈推病 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 咳喘病 手部按摩 足部按摩 鼻炎 手部按摩
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
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](#)