

图解头部保健按摩



[图解头部保健按摩_下载链接1](#)

著者:易磊

出版者:上海科技文献

出版时间:2010-6

装帧:

isbn:9787543942844

《图解头部保健按摩》内容简介：每天三分钟，健康真轻松！中医学认为：头是“诸阳

之会”、“清净之府”，五脏六腑精华之血，清阳之气，皆上注于头。只要你学会自我头部按摩，就能防止邪气侵袭，达到防治疾病健康长寿的目的。

作者介绍:

目录: 序言 健康是福，头部按摩撑起一片天第一章 上医重防，畅通头部气血不生病
第一节 守护健康，简单而神奇的头部按摩 头为诸阳之会，头脑不衰身体不老
头部按摩：老百姓防病治病的“首选” 头部按摩谨遵“四项基本原则”
小动作大疗效：神奇的头部经穴按摩 疏通头部气血，身体自带取穴“标尺”
宜忌：头部按摩的适应证与禁忌证 第二节 头部按摩，你身边的健康守护神
搓脸，随身携带的“强心丸” 拉耳，为肾“打气”的小窍门
穴位按摩，让现代人告别萎靡不振 第三节 手法巧变幻，促进精气行
“指掌并用”的头部按摩法——按法 “外揉内旋”的头部按摩法——揉法
“指掌画圆”的头部按摩法——摩法 “回旋推挤”的头部按摩法——推法
“分兵合击”的头部按摩法——分法 “单向贴面”的头部按摩法——抹法
“夹持挤压”的头部按摩法——挤法 “单向拖扫”的头部按摩法——刮法
“规律提捏”的头部按摩法——拿法 “曲伸有力”的头部按摩法——弹法
“回旋转动”的头部按摩法——摇法 “拍打合并”的头部按摩法——振法
“自我较劲”的头部按摩法——扳法 “空拳敲击”的头部按摩法——叩法
“以指替针”的头部按摩法——掐法 “类似拔河”的头部按摩法——拔伸法第二章
养生一点通，每个穴位都是祛病良药第三章
手到病自除，每个反射区都是健康“福田”第四章
疾病预测，头部显示人体健康第五章 头痛医头，常见头部疾病的穴位按摩第六章
有求必应，常见病症的头部经穴按摩第七章 头部按摩：为健康加油，为美丽助阵
· · · · · · (收起)

[图解头部保健按摩 下载链接1](#)

标签

评论

[图解头部保健按摩 下载链接1](#)

书评

[图解头部保健按摩 下载链接1](#)