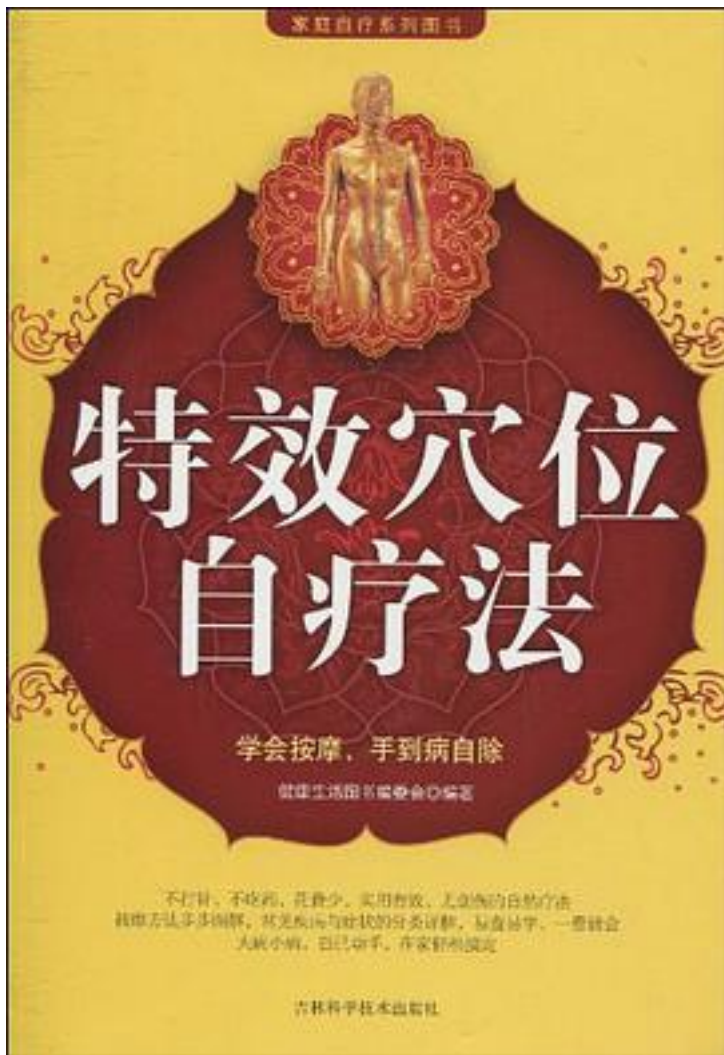


特效穴位自疗法



[特效穴位自疗法_下载链接1](#)

著者:健康生活图书编委会

出版者:吉林科技

出版时间:2010-5

装帧:

isbn:9787538446289

《特效穴位自疗法》结合了全身穴位按摩、足部反射区按摩、手部反射区按摩这三种常用的按摩方法，针对生活中常见的不适症状和常见疾病，介绍了治疗的方法。《特效穴位自疗法》图文并茂，配有大量图片对照，方便读者按图索骥寻找穴位。让没有中医基础的读者也能尽快找到穴位，简单实用。这本穴位按摩自疗法可以为您的生活带来便利，对您的健康有帮助。

作者介绍:

目录: CHAPTER 1 常见病症穴位按摩 01 19种亚健康症状对症按摩
视疲劳——眼周穴位是重点 对症穴位按摩 随时自我按摩 轻松草本食疗
食欲缺乏——脾俞、肝俞直接按 对症穴位按摩 随时自我按摩 轻松草本食疗
免疫力下降——万能免疫寻百会 对症穴位按摩 随时自我按摩 轻松草本食疗
肥胖——腰部穴位轻松点 对症穴位按摩 随时自我按摩 轻松草本食疗
健忘——膏肓、神门显神通 对症穴位按摩 随时自我按摩 轻松草本食疗
体瘦虚弱——长强、气海助强身 对症穴位按摩 随时自我按摩 轻松草本食疗
肩颈疼痛——曲垣、丘墟是专家 对症穴位按摩 随时自我按摩 轻松草本食疗
疲乏——印堂就是来解乏的 对症穴位按摩 随时自我按摩 轻松草本食疗
痔疮——二白、腰俞止血止痛 对症穴位按摩 随时自我按摩 轻松草本食疗
鼻子过敏——迎香、鼻通顺手摸 对症穴位按摩 随时自我按摩 轻松草本食疗
抑郁症——要靠天柱来对抗 对症穴位按摩 随时自我按摩 轻松草本食疗
手脚冰凉——阳池来生热 对症穴位按摩 随时自我按摩 轻松草本食疗
慢性咽喉炎——尺泽顺咽喉 对症穴位按摩 随时自我按摩 轻松草本食疗
乳房疼痛——乳根穴解肿痛 对症穴位按摩 随时自我按摩 轻松草本食疗
性欲减退——仙骨提情欲 对症穴位按摩 随时自我按摩 轻松草本食疗
早衰——命门、神阙来保健 对症穴位按摩 随时自我按摩 轻松草本食疗
心悸气短——神门、膻中觥心病 对症穴位按摩 随时自我按摩 轻松草本食疗
耳鸣——击天鼓自治耳鸣 对症穴位按摩 随时自我按摩 轻松草本食疗 02
41种常见病对症按摩 外科病 1.肩周炎 2.颈椎病 3.腰椎间盘突出症 4.颈背痛 5.落枕
6.尺骨鹰咀滑囊炎 7.指间关节扭挫伤 8.踝关节挫伤 9.足跟痛 10.慢性腰肌劳损
11.肾虚腰痛 内科病 1.糖尿病 2.冠心病 3.高血压 4.失眠 5.头痛 6.眩晕 7.胃痛 8.腹泻
9.便秘 10.感冒 11.阳痿 12.早泄 妇科病 1.经期紧张综合征 2.痛经 3.月经不调 4.闭经
5.女性不孕症 6.慢性盆腔炎 7.更年期综合征 儿科病 1.营养不良 2.咳嗽 3.斜颈 4.脊柱侧弯
5.遗尿症 6.婴儿腹泻 五官科病 1.假性近视 2.斜视 3.慢性单纯性鼻炎 4.过敏性鼻炎 5.牙痛
03 17种病症经脉穴位配合使用 1.紧张性头痛 2.失眠 3.坐骨神经痛 4.慢性肝炎
5.慢性鼻炎 6.雀斑与黄褐斑 7.贫血 8.肥胖 9.高血压 10.低血压 11.糖尿病
12.慢性疲劳综合征 13.慢性咽炎 14.肩周炎 15.颈椎病 16.痛经 17.缺乳 CHAPTER 2
人体经脉和穴位 01 经脉和穴位 人体十二经脉及其循行路线 奇经八脉
人体十二经脉上的常用穴位 02 按摩小常识 按摩注意事项与禁忌 按摩穴位的用品
按摩的力度及体位 按摩的定位及取穴方法 50种家庭按摩手法
· · · · · · [\(收起\)](#)

[特效穴位自疗法_下载链接1](#)

标签

评论

[特效穴位自疗法 下载链接1](#)

书评

[特效穴位自疗法 下载链接1](#)