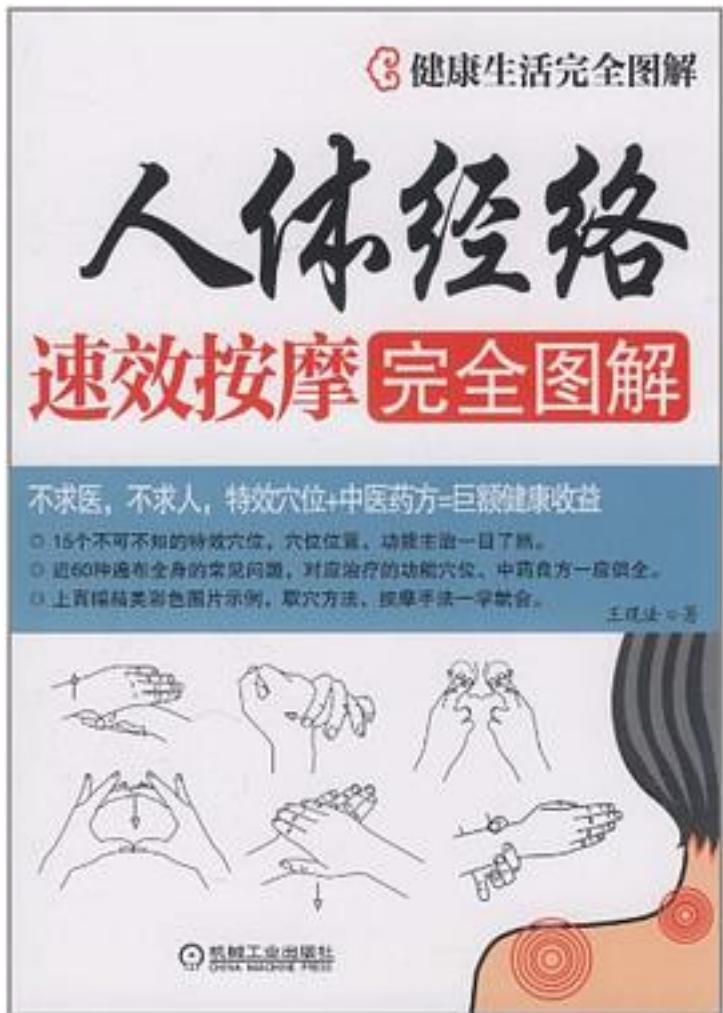


人体经络速效按摩完全图解



[人体经络速效按摩完全图解 下载链接1](#)

著者:王现法

出版者:机械工业

出版时间:2010-12

装帧:

isbn:9787111326854

《人体经络速效按摩完全图解》精心选取了经络中的上百个穴位，并介绍了每个穴位的

功效和按摩手法，几乎涵盖了所有常见疾病的穴位按摩疗法。对于每个穴位，书中还专门配有图例，以展现精确的取穴方法，可以让读者在几秒钟内准确找到穴位。

《人体经络速效按摩完全图解》图文并茂、实用易懂，相信每位家庭读者都可一看就懂、一学就会。它不失为一本好学、易懂、经济、有效的家庭中医养生指导性读物和按摩医师、中医技师适用的教学参考书。

《人体经络速效按摩完全图解》内容简介：不求医，不求人，特效穴位+中医药方=巨额健康收益。15个不可不知的特效穴位，穴位位置、功能主治一目了然。近60种遍布全身的常见问题，对应治疗的功能穴位、中药良方一应俱全。上百幅精美彩色图片示例，取穴方法、按摩手法一学就会。

作者介绍：

目录: 前言	PART 1 挑战你的健康管理能力	现代人最实用的穴位按摩2
速效按摩的神奇功效4	学会自我按摩的几大好处6	PART 2 按得对，活得好
什么是穴位按摩与反射区10	如何轻松找准穴位11	穴位按摩常见手法13
生活中的按摩小器具16	按摩注意事项18	PART 3 这些特效穴位你不可不知
鱼际穴22	风池穴20	风池穴20
足三里穴24	攒竹穴26	三阴交穴28
攒竹穴26	中渚穴30	长强穴32
三阴交穴28	委中穴34	迎香穴36
中渚穴30	内庭穴38	涌泉穴40
委中穴34	百会穴42	百会穴42
迎香穴36	内关穴44	人体经络速效按摩完全图解
涌泉穴40	人体经络速效按摩完全图解	关元穴46
百会穴42	关元穴46	
内关穴44		
PART 4 动动手指，改善恼人症状	头脸部分/53	头痛54
结膜炎65	眩晕58	面神经瘫痪62
外耳道炎69	面神经瘫痪62	
化脓性中耳炎73	慢性咽炎75	牙痛79
慢性咽炎75	牙痛79	口臭83
牙痛79	口臭83	鼻炎86
口臭83	鼻炎86	肩颈部分/89
肩颈部分/89	肩颈部分/89	
肩背痛90	落枕93	颈项僵硬96
落枕93	颈项僵硬96	手足部分/99
颈项僵硬96	手足部分/99	脚气100
手足部分/99	脚气100	足踝痛102
脚气100	足踝痛102	胸腔部分/105
足踝痛102	胸腔部分/105	胸闷106
胸腔部分/105	胸闷106	
胸闷106	冠状动脉硬化性心脏病109	心绞痛113
冠状动脉硬化性心脏病109	心绞痛113	心律失常116
心绞痛113	心律失常116	咳嗽119
心律失常116	咳嗽119	哮喘123
咳嗽119	哮喘123	大叶性肺炎127
哮喘123	大叶性肺炎127	
大叶性肺炎127	乳腺炎130	腰腹部分/133
乳腺炎130	腰腹部分/133	腰痛134
腰腹部分/133	腰痛134	腹痛137
腰痛134	腹痛137	腹泻140
腹痛137	腹泻140	急性肠胃炎143
腹泻140	急性肠胃炎143	慢性胃炎146
急性肠胃炎143	慢性胃炎146	
慢性胃炎146	便秘149	月经不调152
便秘149	月经不调152	痛经155
月经不调152	痛经155	全身对症按摩/159
痛经155	全身对症按摩/159	糖尿病160
全身对症按摩/159	糖尿病160	痛风162
糖尿病160	痛风162	宿醉165
痛风162	宿醉165	感冒167
宿醉165	感冒167	
感冒167	类风湿性关节炎170	失眠173
类风湿性关节炎170	失眠173	多梦176
失眠173	多梦176	神经衰弱179
多梦176	神经衰弱179	高血压181
神经衰弱179	高血压181	食欲不振184
高血压181	食欲不振184	癫痫186
食欲不振184	癫痫186	
癫痫186	黄疸189	休克191
黄疸189	休克191	中暑193
休克191	中暑193	美容、塑身对症按摩/195
中暑193	美容、塑身对症按摩/195	脸部浮肿196
美容、塑身对症按摩/195	脸部浮肿196	双下巴199
脸部浮肿196	双下巴199	
双下巴199	手臂肥胖201	黑眼圈204
手臂肥胖201	黑眼圈204	皮肤老化207
黑眼圈204	皮肤老化207	美化胸型210
皮肤老化207	美化胸型210	小腹赘肉213
美化胸型210	小腹赘肉213	水肿型肥胖217
小腹赘肉213	水肿型肥胖217	
水肿型肥胖217	• • • • • (收起)	

[人体经络速效按摩完全图解](#) [下载链接1](#)

标签

中医学

评论

11.8 ~11.24

[人体经络速效按摩完全图解 下载链接1](#)

书评

[人体经络速效按摩完全图解 下载链接1](#)