

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6PART 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18PART 3 这些特效穴位你不可不知 风池穴20
鱼际穴22 足三里穴24 攒竹穴26 三阴交穴28 中渚穴30 长强穴32 委中穴34 迎香穴36
内庭穴38 涌泉穴40 百会穴42 内关穴44 人体经络速效按摩完全图解 关元穴46
天宗穴48PART 4 动动手指，改善恼人症状 头脸部分/53 头痛54 眩晕58 面神经瘫痪62
结膜炎65 外耳道炎69 化脓性中耳炎73 慢性咽炎75 牙痛79 口臭83 鼻炎86 肩颈部分/89
肩背痛90 落枕93 颈项僵硬96 手足部分/99 脚气100 足踝痛102 胸腔部分/105 胸闷106
冠状动脉硬化性心脏病109 心绞痛113 心律失常116 咳嗽119 哮喘123 大叶性肺炎127
乳腺炎130 腰腹部分/133 腰痛134 腹痛137 腹泻140 急性肠胃炎143 慢性胃炎146
便秘149 月经不调152 痛经155 全身对症按摩/159 糖尿病160 痛风162 宿醉165 感冒167
类风湿性关节炎170 失眠173 多梦176 神经衰弱179 高血压181 食欲不振184 癫痫186
黄疸189 休克191 中暑193 美容、塑身对症按摩/195 脸部浮肿196 双下巴199
手臂肥胖201 黑眼圈204 皮肤老化207 美化胸型210 小腹赘肉213 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](#)