

简便按摩速查



[简便按摩速查_下载链接1](#)

著者:查炜 编

出版者:江苏科技

出版时间:2012-1

装帧:

isbn:9787534585173

《简便按摩速查》收录生活中最常见的100种病症，给出了近千种按摩手法。而且，针

对某种按摩手法，《简便按摩速查》先教你找到穴位，再按摩。既能让你又快又准地找到穴位，还能通过按摩这些穴位防治疾病。市面上的按摩书种类非常多，但却缺少一本真正的长销书。读者调查发现，读者最关心不外乎两点：一是如何又快又准地找到穴位，二是通过按摩这些穴位防治疾病。《简便按摩速查》很好地帮助读者解决了这两个问题。

作者介绍:

目录: 头面部病症简便按摩方 1.头痛 2.面肌痉挛 3.三叉神经痛
4.面瘫耳眼口鼻咽病症简便按摩方 5.耳鸣 6.牙痛 7.鼻出血 8.慢性咽炎 9.慢性鼻炎
10.白内障肩臂腰腿部疼痛简便按摩方 11.落枕 12.颈椎病 13.肩周炎 14.网球肘
15.腕管综合征 16.急性腰扭伤 17.慢性腰肌劳损 18.腰椎间盘突出 19.坐骨神经痛
20.膝关节炎 21.踝关节扭伤 22.类风湿性关节炎 23.咳嗽 24.哮喘
25.慢性支气管炎 26.肺气肿五脏六腑疾病简便按摩方 27.胃脘痛 28.慢性胃炎 29.胃下垂
30.泄泻 31.便秘 32.心悸 33.胆囊炎 34.胆石症 35.慢性肝炎 36.尿石症 37.尿路感染
38.脱肛 39.尿失禁皮肤疾病简便按摩方 40.皮肤瘙痒症 41.湿疹 42.痤疮 43.脂溢性皮炎
44.酒糟鼻 45.荨麻疹 46.黄褐斑中老年病症简便按摩方 47.糖尿病 48.高血压 49.低血压
50.冠心病 51.高脂血症 52.动脉硬化 53.心绞痛 54.老年痴呆
55.中风后遗症女性病症简便按摩方 56.痛经 57.带下症 58.子宫下垂 59.乳腺增生
60.月经不调 61.盆腔炎 62.更年期综合征男性疾病简便按摩方 63.慢性前列腺炎
64.前列腺增生 65.阳痿 66.遗精 67.早泄儿科疾病简便按摩方 68.小儿厌食 69.小儿疳积
70.小儿遗尿 71.小儿近视 72.小儿斜视 73.小儿脑瘫最常见的小病小痛 74.感冒 75.发热
76.中暑 77.失眠 78.眩晕 79.昏厥 80.神经性呕吐 81.盗汗 82.打嗝 83.痛风
84.甲状腺功能亢进改善亚健康简便按摩方 85.贫血 86.抑郁症 87.胸闷 88.神经衰弱
89.身体困乏 90.肥胖症 91.口臭日常养生简便按摩方 92.养心安神 93.缓解疲劳
94.减缓压力 95.提神醒脑 96.调和脾胃 97.疏肝解郁 98.益肾固本 99.美容养颜
100.除脂减肥附录一 国家标准针灸穴位速查 手太阴肺经经穴 手阳明大肠经经穴
足阳明胃经经穴 足太阴脾经经穴 手少阴心经经穴 手太阳小肠经经穴 足太阳膀胱经经穴
足少阴肾经经穴 手厥阴心包经经穴 手少阳三焦经经穴 足少阳胆经经穴 足厥阴肝经经穴
任脉穴 督脉穴附录二 简便取穴速查表
• • • • • (收起)

[简便按摩速查 下载链接1](#)

标签

按摩

健康

评论

本书针对人们最常见的100种疾病及亚健康症状，将“精准定穴”、“简易取穴”与“按摩治疗”三个方面的内容，集中体现在一个页面上。每一个按摩步骤，都从取穴教起，让你在最短的时间内找准穴位、按对穴位，防治疾病的功能快速见效。从此，您在学习按摩时再也用不着“瞻前顾后”了。

[简便按摩速查_下载链接1](#)

书评

[简便按摩速查_下载链接1](#)