

# 《大众保健指压图解》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2001年06月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787117041522

## 编辑推荐

指压疗法是运用拇指或其他四指的指腹用一定的力量按压体表，刺激人体某个部位、穴位。达到治疗或预防疾病目的的一种方法。

## 内容简介

本书内容包括：什么是指压疗法、指压疗法的作用原理是什么、指压的基本方法有哪些、指压的辅助手法有哪些、指压手法的练习、指压方法的注意事项、指压解作与时间、自我指压的具体方法有哪些、常用的自我指压的穴位有哪些，自我指压的作用、保持青春活力的指压手法、增强性活力的指压方法、消除紧张和疲劳的指压方法、消除头痛的指压疗法有哪些、治疗失眠的指压方法、消除颈、肩部疼痛的指压方法、可治疗腰痛的指压方法、便秘和痢疾的指压方法有哪些、治疗肱骨外上髁炎的指压方法。

## 目录

- 一、什么是指压疗法
- 二、指压疗法的作用原理是什么
- 三、指压的基本方法有哪些
- 四、指压的辅助手法有哪些
- 五、指压手法的练习
- 六、指压方法的注意事项
- 七、指压解作与时间
- 八、自我指压的具体方法有哪些
- 九、常用的自我指压的穴位有哪些，自我指压的作用
- 十、保持青春活力的指压手法
- 十一、增强性活力的指压方法
- 十二、消除紧张和疲劳的指压方法
- 十三、消除头痛的指压疗法有哪些
- 十四、治疗失眠的指压方法
- 十五、消除颈、肩部疼痛的指压方法
- 十六、可治疗腰痛的指压方法
- 十七、便秘和痢疾的指压方法有哪些
- 十八、治疗肱骨外上髁炎的指压方法

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)