

# 《手部按摩》

## 图书基本信息

书名：《手部按摩》

13位ISBN编号：9787117036634

10位ISBN编号：711703663X

出版时间：2000-01-01

出版社：人民卫生出版社

作者：任潮流

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《手部按摩》

## 内容概要

按摩可使血液循环加快，堆积在肌肉等部位的代谢产物得到清除，使紧张的肌肉筋腱放松，使疲劳引起的肌肉酸痛、乏力等症状消除，增强活力。本书适合自己对自己手部进行按摩强身祛病。

# 《手部按摩》

## 书籍目录

手部保健

按穴拗手增强臂力

摩上肢保持手部肌肤细嫩

.....

防治手部疾病

调养心神

按摩神门合谷提神醒脑

按摩通里少府平定情绪

.....

防治神经系统疾病

按摩内关防治晕动病

穴位按摩防治神经衰弱

.....

防治心血管病

抗衰老

按摩养老阳谷抗衰老助延年

按穴防治震颤麻痹

抗过敏

防治肺、鼻、气管疾病

止痛

止呃逆治呕吐

急救

# 《手部按摩》

## 版权说明

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)