

# 《轻松学简易指压保健法》

## 图书基本信息

书名：《轻松学简易指压保健法》

13位ISBN编号：9787506262385

10位ISBN编号：750626238X

出版时间：2004-4

出版社：世界图书出版公司

作者：浪越孝

页数：205

译者：徐桂芳

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《轻松学简易指压保健法》

## 内容概要

本书是以女性容易有的各种不适症状为主轴而介绍的可自行动手的简易指压方法。同时也介绍了一些美容、美肤的指压法。如果您的家人或爱人有身体不适的烦恼，希望您更要利用本书所介绍的方法为她排忧解难，以指压消除女性的烦恼。

# 《轻松学简易指压保健法》

## 作者简介

浪越孝，从小就对“指压”深感兴趣，从事医学工作。针对指压保健的需要编著本书，希望读者能在指导下，轻松学会“指压”保健，帮助自己，也帮助身边的人，消除烦恼。

# 《轻松学简易指压保健法》

## 书籍目录

第1章 从今天起您也可以做！简单指压术 任何人都能做从基本指压开始 指压Q&A 事前需学会的指压技巧 正确的指压法 错误的指压法 手与手指的基本形态 指压技巧 本书中常出现的指压重点 两人一起做的指压法 指压后的伸展运动 第2章 不再畏惧职业病！上班族女性的指压作战！把上班时的疲累在当天消解 不再畏惧电脑！——眼睛疲劳·手腕、臂酸痛—— 不再害怕穿高跟鞋！——脚趾等部位的足部疼痛—— 不再害怕久坐不起！——腰部的僵硬、疼痛—— 不再害怕长久站立！——足部的疼痛、浮肿—— 不再害怕重要会议！——紧张、压力—— 不再害怕没有笑容！——紧张、脸部表情僵硬—— 不再害怕提重物！——手臂的疲劳—— 不再害怕在外奔波！——肩膀、腰部、膝盖的疲劳—— 不再害怕加班！——睡眠不足、头痛—— 不再害怕大唱卡拉OK！——喉咙疼痛、沙哑—— 不再害怕喝酒应酬！——胃消化不良、宿醉—— 第3章 肩膀酸痛、腰痛、冷症、便秘 ——女性四人烦恼的救星！ 第4章 在药物治疗前的处理法！依症状区分的指压法 第5章 借由指力让自己更漂亮！

# 《轻松学简易指压保健法》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)