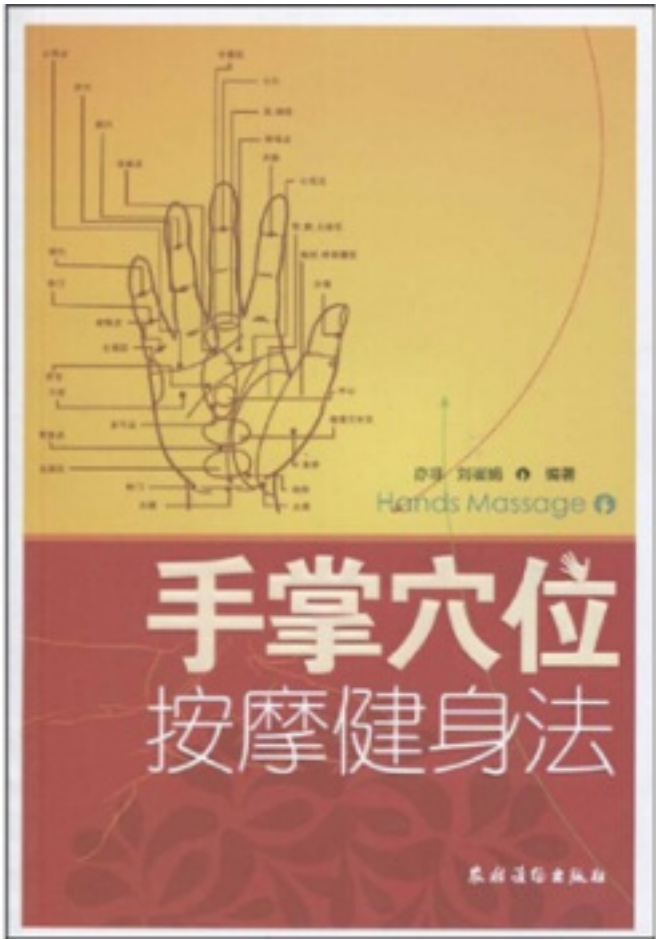


手掌穴位按摩健身法



[手掌穴位按摩健身法_下载链接1](#)

著者:亦菲，刘崔娟 著

[手掌穴位按摩健身法_下载链接1](#)

标签

评论

很好，内容写的比较好，思路清楚，文字清晰，喜欢++++推荐++++赞++++给力。很不错的书，对我们很有帮助。

穴位书健身，对照相应的穴位按真有的效果

得一读，推荐购买，另外京东的服务及配送也不错的。头天买，第二天就送到了。

这个适合初级基础的，，有操作图表，，，，看的可以学会，就是样本很少

按摩脚不容易，照此书按摩手方便，容易，简单易学

方便,手比较容易按,

手掌穴位按摩健身法适合什么样的人阅读

挺好，还没看，但质量包装不错的

质量不错，速度快，在慢慢研读中。

对手部的穴位介绍的和能详细。家庭必备。

印刷质量很好，内容还得慢慢看

好好好好好好好好好好

重内容，重质量！！

不错，是正品！值得购买！

打造一个健康的精力充沛的身体至关重要

物美价廉 值得购买呦 质量很好

看得多按得少

学习按摩健身。。。。。。。。

帮别人买的~听说还是有点用的~

内容很好！方便查阅！！

物美价廉，送货快捷，满意！

全黑白印刷，虽然印刷包装没其他书漂亮，但是书内容还不错。

开本字体适当 图案大且清晰！ 便于携带，穴位清晰准确！

《手掌穴位按摩健身法》所介绍的，不是那个洋学生回答的中医泛义上的“望”字，而只是对手掌的“望”，是根据对中医学的理解，以及个人长期而有效的实践活动，通过对手掌整个区域中穴位的按摩，达到对患者病痛的治疗或减轻为目的各种方法。

手掌中的许多穴位，如大鱼际、命门穴、合谷穴、胃穴、大肠穴、肝穴、哮喘穴等大量穴位，分别控制着人体中的消化系统、神经系统、呼吸系统、泌尿系统等等，几乎涉及全身的各个方面，认识和把握手掌穴位知识，并能正确地对这些穴位进行有效刺激，对于预防疾病，提高免疫力，打造一个健康的精力充沛的身体至关重要。

在美国旧金山湾区市中心，有一所教育学院，那是由华人开办的专门教授中国传统文化医药的大学，其中百分之七十以上的学生都是蓝眼睛高鼻梁的美国人，他们聚精会神地听着教师讲授来自古老中国传统的中医医学，并对这种不用破肤打针，以“望、闻、问、切”为手段的辨证施治的治病方法，有一种膜拜般的敬畏，对经络、针灸所产生的神奇疗效，表现出了浓厚的兴趣。我曾经问其中一位洋学生什么叫望诊，这个看上去有点腼腆的孩子立刻答道：“望，就是望形、望神、望色、望舌、望体态以及望指纹，望头发、包括目、鼻、唇等……”从他还不太熟练的回答中，我看到经过数千年淬炼的中医医学，正在越来越受到世界的关注，并成为世界医疗宝藏中不可多得的瑰宝。

本书所介绍的，不是那个洋学生回答的中医泛义上的“望”字，而只是对手掌的“望”，是根据对中医学的理解，以及个人长期而有效的实践活动，通过对手掌整个区域中穴位的按摩，达到对患者病痛的治疗或减轻为目的各种方法。

手掌中的许多穴位，如大鱼际、命门穴、合谷穴、胃穴、大肠穴、肝穴、哮喘穴等大量穴位，分别控制着人体中的消化系统、神经系统、呼吸系统、泌尿系统等等，几乎涉及全身的各个方面，认识和把握手掌穴位知识，并能正确地对这些穴位进行有效刺激，对于预防疾病，提高免疫力，打造一个健康的精力充沛的身体至关重要。

O手掌P中QR的许多穴位，如大鱼际、命d门穴、合谷穴、胃穴、m大肠穴、肝穴、哮喘x穴等大量穴位，E分别控H制着人体

内容比较详实，可以随时随地判断自己身体状况，适合中老年龄读，及早防治，及早康复。

书目内容适合初学者，一般科普使用

生活中备用，对于养生有参考作用，比较实用，特价买的，

随手看了一下。印刷各方面都不错。便宜。

简单,易懂,实用,很喜欢,没事可以看看

挺实用的！家人看了都喜欢！

闲暇时翻翻还是有可借鉴的地方的

当时为了凑300减100买的，买回来基本放那没看，因为有另外几本穴位按摩的书。对手诊有兴趣的朋友可以看看。

太浪费纸张了，图案也不太清楚

不错

一本好书，蕴涵着丰富的知识和美好的情感。阅读一本好书，就是跨越时间和空间，同睿智而高尚的人对话，这是非常美妙的事情。 “书籍是人类进步的阶梯”
，让我们在书的世界里遨游吧！

你可以把一本书读上一百遍，甚至还可以把它背下来。因此，我的回答是：是的，我愿意读上一百遍，我愿意读到能背诵的程度。这有什么关系呢？你不会因为以前见过你的朋友就不愿在见到他们了吧？你不会因为熟悉家中的一切就弃家而去吧？一本你喜爱的书就是一位朋友，也是一处你随时想去就去的故地。从某种意义上说，它是你自己的东西，因为世界没有两个人会用同一种方式读同一本书。书就像一位循循善诱的老师，书这位好老师，好向导，让我游览了祖国壮丽的万水千山，众多名胜古迹，也让我在数学的王国里认识了新朋友。是她带我领略了风景如画的《桂林山水》，又到了气势非凡的《长城》

不少学生阅读的效果不尽人意，影响阅读兴趣，主要原因是阅读方法不当，没有形成良好的阅读习惯，因此，教师要加强学生阅读指导，鼓励学生读好书、好读书、善读书。首先要培养良好的阅读习惯。阅读习惯是在长期的阅读实践中逐渐形成的。培养良好的读书习惯，一要定书。阅读的书一旦选定，就一定要读完，不能半途而废。在这里，我曾将一些适合孩子们读的书目告诉给孩子们，让他们自己选择自己喜欢的书、感兴趣的书。二要定时。针对自己的学生生活情况，选择读书时间，不能想读就读，不想读就几天不读。这里我要求学生利用早读时间、阅读课时间、作业后的一部分时间来读书。三要定量。根据自己的阅读能力，制定一个读书计划。保持良好的读书姿势，认真做好阅读记录。这里的定量，也就是因人而议，对于学习上较吃力的同学，我要求他们一天只读一小段，弄懂所读的这小段就可以了，我想慢慢的，他们通过读书，将来也会有所作为。其次要运用恰当的阅读方法。（1）读思结合。“学而不思则罔”。阅读应特别注意教给学生思考方法，边读边思，把读的过程变成思维加工的过程，让学生在阅读的

实践过程中，在主动积极的思维和情感活动中，加深理解和体验，有所感悟和思考，受到情感熏陶，获得思想启迪，享受阅读乐趣，增强学生的综合能力。（2）读写结合。读写结合是传统语文教学中的精华。解放学生阅读的时间和空间，目的就是让学生实实在在地读一读，想一想，问一问，说一说，做一做，写一写。把读写结合起来，让全体学生动起来，使读和写逐内化为学生良好的阅读习惯。（3）抓住重点精读。在阅读中抓人物的外貌、神态、语言、动作和心理活动用心去读；抓精彩重点语段用情去朗读；抓意境描写，发挥想像去读书。书籍是儿童认识世界的一个窗口。在新世纪里，课外阅读是儿童发展的一种重要的精神资源。通过阅读，可以把孩子引入一个神奇美妙的图书世界，使他们的生活更加丰富多彩、乐趣无穷。我们的教育要赶超时代，就得超越课堂，去开辟课外阅读的广阔天地。书是无声的，但是书是有生命的，只有学生产生了浓厚的兴趣，才能让阅读成为心灵的对话，让眼前变成一片辽阔而绚丽的世界。总之，兴趣不是天生就有的，读书的兴趣也必然在读书的实践中形成。只要我们用心去培养学生，长此以往，相信一定能够培养起学生的读书兴趣。

京东的货，应该是正版

记得有一次，我独自一人出来逛街。逛了大半天，什么也没有买到，不是东西不合适，就是价格太高，就在我准备两手空空打道回府的时候，无意中发现前方不远处有一个卖小百货的商店，走上前去一看，商店里面正挂着一些极其精致漂亮的背包，那时为了不至于两手空空回去，我总想凑合着买点东西，经过一番讨价还价，便商定了价格，付了钱之后，我正准备拿起我相中的背包离开的时候，无意中发现背包上有一根拉链坏了，于是我又重新挑选了一个，正要转身离开，那店主居然耍赖说我还没有付钱，硬拉着要我付钱，还说什么谁能证明你付了钱呢？没办法，我是自己一个人去的，旁边又没有其它顾客，谁能证明呢？天晓得。我辩不过她，只好愤愤不平地两手空空回去了。从那以后，我吃一堑，长一智，我就常常到网上购物了。好了，我现在来说说这本书的观感吧，一个人重要的是找到自己的腔调，不论说话还是写字。腔调一旦确立，就好比打架有了块趁手的板砖，怎么使怎么顺手，怎么拍怎么有劲，顺带着身体姿态也挥洒自如，打架简直成了舞蹈，兼有了美感和韵味。要论到写字，腔调甚至先于主题，它是一个人特有的形式，或者工具；不这么说，不这么写，就会别扭；工欲善其事，必先利其器，腔调有时候就是“器”，有时候又是“事”，对一篇文章或者一本书来说，器就是事，事就是器。这本书，的确是用他特有的腔调表达了对“腔调”本身的赞美。|好大一本书，是正版!各种不错!只是插图太多，有占篇幅之嫌。故事很精彩，女儿很喜欢。书写的不错，能消除人的心瘾。目前已经戒烟第三天了，书拿到手挺有分量的，包装完好。还会继续来，一直就想买这本书，太谢谢京东了，发货神速，两天就到了，超给力的！5分！了解京东：2013年3月30日晚间，京东商城正式将原域名360buy更换为jd，并同步推出名为“joy”的吉祥物形象，其首页也进行了一定程度改版。此外，用户在输入jingdong域名后，网页也自动跳转至jd。对于更换域名，京东方面表示，相对于原域名360buy，新切换的域名jd更符合中国用户语言习惯，简洁明了，使全球消费者都可以方便快捷地访问京东。同时，作为“京东”二字的拼音首字母拼写，jd也更易于和京东品牌产生联想，有利于京东品牌形象的传播和提升。京东在进步，京东越做越大。|||好了，现在给大家介绍两本本好书：《谢谢你离开我》是张小娴在《想念》后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在作者书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心的厚重情感。从装帧到设计前所未有的突破，每个精致跳动的文字，不再只是黑白配，而是有了鲜艳的色彩，首次全彩印刷，法国著名唯美派插画大师，亲绘插图。|两年的等待加最美的文字，就是你面前这本最值得期待的新作。《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》全球最高端隐秘的心理学课程，彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！当今世界最高明的思想控制与精神绑架，政治、宗教、信仰给我们的终极启示。全球最高端隐秘的心理学课程，一次彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。从国家、宗教信仰的层面透析“思维的真相”。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习

1111111111111111111111111111

2.确定问题性质

3. 征求顾客意见

先征求顾客对问题的解决意见。如果认为顾客对问题的解决意见是合理的，并且是在营业员职权范围内可以办到的，就应尊重顾客的选择，按其要求的方式解决问题；如果认为顾客的办法是不可行的，则应与顾客进行协商，找到一个合适的解决方案。

4.找出解决办法

找出尽可能多的解决问题的途径，营业员多考虑几个解决问题的方案，并把选择权交给顾客，让顾客感受到营业员的诚意，有助于问题的解决。这就要靠营业员平时工作的积累和对突发事件快速反应的训练。

5.表达道歉和感谢
最后，要表达真诚的道歉和感谢。在整个异议事件处理结束时，必须向顾客表达歉意，同时感谢顾客为企业提出了管理中值得关注的问题；感谢顾客在解决问题的过程中所表现的忍耐力；感谢顾客可能的再次光临。顾客出现异议时，处理应遵循哪些原则？

1.顾客始终正确

这是非常重要的观念，有了这种观念，就会有平和的心态来处理顾客的抱怨。这包括有三个方面的含义：应该认识到，有抱怨和不满的顾客是对企业仍有期望的顾客。

(2) 对于顾客的抱怨行为应该给予肯定、鼓励和感谢。

(3) 尽可能地满足顾客的要求。2.如果顾客有误，请参照第一条原则

顾客与企业的沟通中，因为存在沟通的障碍而产生误解，即使如此，也绝不能与顾客进行争辩，以免失去顾客与生意。如何让沉默的顾客开口抱怨？

让沉默的顾客开口抱怨的最好的方法是一加强售后服务，定期主动与顾客联络。例如，记好顾客购买的日期，在顾客买产品一周内，主动给顾客打个电话询问他的使用情况。如果顾客购买的是营养保健食品，则无须在很短的时间内打电话去问顾客食用效果如何，因为营养品保健食品需要长期食用，才能起到增强体质、改善营养状况的效果。当然，商场（超市）客服人员也可以经常给顾客打电话提醒他坚持食用这些营养保健食品。

在售后服务中，商场（超市）客服人员可以直接询问顾客的满意度，哪些地方做得好，哪些地方还需要改进。售后服务可以帮助你收集各种反馈信息。

请顾客填写“顾客满意度调查表”。

总之，要想知道顾客是否满意，商场（超市）应经常教育员工：态度诚恳、细心观察、定期联络、自我检查。

[ZZ]写的的书都写得很好，还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢，他的书了。除了他的书，[NRJJ]非常好的一本书，京东配送也不错!读书是一种提升自我的艺术。“玉不琢不成器，人不学不知道。”读书是一种学习的过程。一本书有一个故事，一个故事叙述一段人生，一段人生折射一个世界。“读万卷书，行万里路”说的正是这个道理。读诗使人高雅，读史使人明智。读每一本书都会有不同的收获。“悬梁刺股”、“凿窗映雪”，自古以来，勤奋读书，提升自我是每一个人的毕生追求。读书是一种最优雅的素质，能塑造人的精神，升华人的思想。

读书是一种充实人生的艺术。没有书的人生就像空心的竹子一样，空洞无物。书本是人生最大的财富。犹太人让孩子们亲吻涂有蜂蜜的书本，是为了让他们记住：书本是甜的，要让甜蜜充满人生就要读书。读书是一本人生最难得的存折，一点一滴地积累，你会发现自己是世界上最富有的人。

读书是一种感悟人生的艺术。读杜甫的诗使人感悟人生的辛酸，读李白的诗使人领悟官场的腐败，读鲁迅的文章使人认清社会的黑暗，读巴金的文章使人感到未来的希望。每一本书都是一个朋友，教会我们如何去看待人生。读书是人生的一门最不缺少的功课，阅读书籍，感悟人生，助我们走好人生的每一步。

书是灯，读书照亮了前面的路；书是桥，读书接通了彼此的岸；书是帆，读书推动了人生的船。读书是一门人生的艺术，因为读书，人生才更精彩!

读书，是好事；读大量的书，更值得称赞。

读书是一种享受生活的艺术。五柳先生“好读书，不求甚解，每有会意，便欣然忘食”

。当你枯燥烦闷，读书能使你心情愉悦；当你迷茫惆怅时，读书能平静你的心，让你看清前路；当你心情愉快时，读书能让你发现身边更多美好的事物，让你更加享受生活。读书是一种最美丽的享受。“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。”

一位叫亚克敦的英国人，他的书斋里杂乱的堆满了各科各类的图书，而且每本书上都有着手迹。读到这里是不是有一种敬佩之意油然而升。因为“有了书，就象鸟儿有了翅膀”吗！

然而，我们很容易忽略的是：有好书并不一定能读好书。正如这位亚克敦，虽然他零碎地记住了不少知识，可当人家问他时，他总是七拉八扯说不清楚。这里的原因只有一个，那就是他不擅长于读书，而只会“依葫芦画瓢”。

朱熹说过：“读书之法，在循序渐进，熟读而精思。”

所谓“循序渐进”，就是学习、工作等按照一定的步骤逐渐深入或提高。也就是说我们并不要求书有几千甚至几万，根本的目的在于对自己的书要层层深入，点点掌握，关键在于把握自己的读书速度。至于“熟读”，顾名思义，就是要把自己看过的书在看，在看，看的滚瓜烂熟，，能活学活用。而“精思”则是“循序渐进”，“熟读”的必然结果，也必然是读书的要诀。有了细致、精练的思索才能更高一层的理解书所要讲的道理

书是正版，内容丰富，适合阅读，便宜有用

还没看，想学一下。。。

找穴感觉不会很准。不过有些健手的小窍门倒是不错的。

书籍实用，写的不错，不过看着太简装了。

了解手掌穴位进行自我保健就看此书

通俗实用，性价比高，

[手掌穴位按摩健身法_下载链接1](#)

书评

[手掌穴位按摩健身法 下载链接1](#)