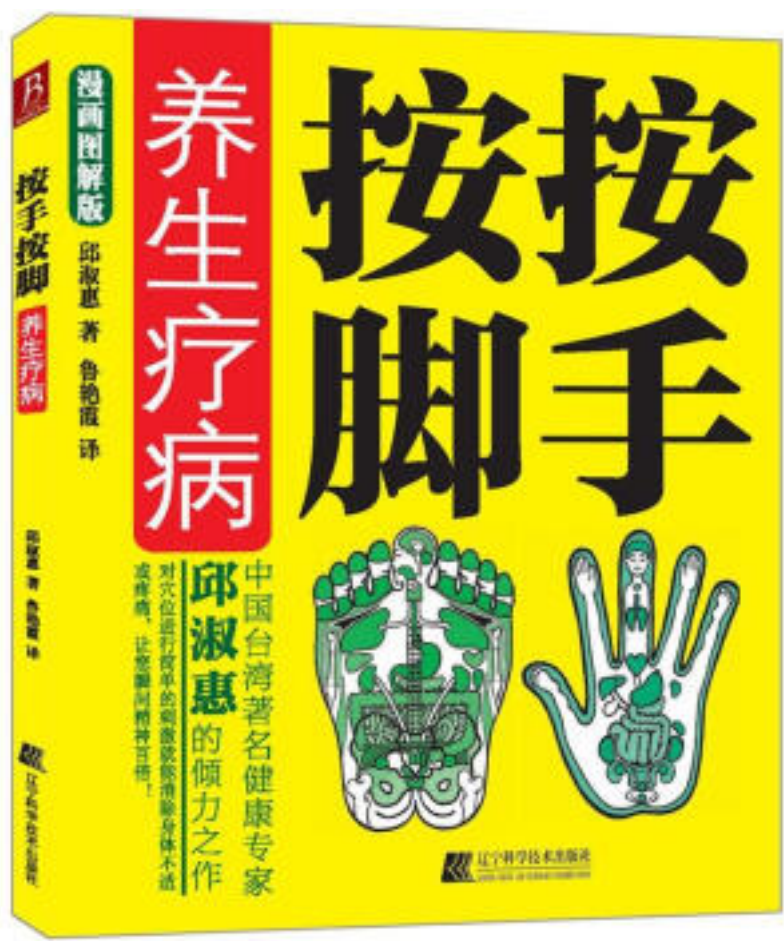


按手按脚养生疗病



[按手按脚养生疗病_下载链接1](#)

著者:邱淑惠 著，鲁艳霞 译

[按手按脚养生疗病_下载链接1](#)

标签

评论

印刷比较粗糙，纸张质量一般，内容少了点

很快，正品，书很好！朋友推荐的，很好！

买給妈妈看的书 受益匪浅

好，喜欢在京东商城买，物美价廉

介绍的很详细，穴位列的很清楚，一目了然，里面还列举了很多的日常生活中的小疾病要按压的穴位，一页是手的，一页是脚的，很直观，喜欢！

摆在书架上，还没看完，得慢慢看

简单的方法，易学，很有用。

挺好的，实用。图表也很清楚

很好，不错哦、、、服务好

时间有限 只读好书 金钱有限 只买好书

挺好的 挺有用里面的内容挺详细

按手按脚养生疗病医学常识很好应用

看后觉得很有收获，买得很值。

不错，图文并茂，容易理解。

值得收藏 价廉物美 推荐

非常满意非常满意非常满意

很喜欢。而且速度不错。。。。

啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊

不怎么理想

书是正品，包装也很好，送货速度也很快，书封面有轻微折痕，不影响。

已经在看的了哇不错的书哦

该书奔放变比较直观，，

简明可学

储备着

纸张质量差，没有塑封，封面脏兮兮，懒得退

读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道

路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现。最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。最后在好评一下京东客服服务态度好,送货相当快,包装仔细! 这个也值得赞美下希望京东这样保持下去, 越做越好 [QY]"

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，虽然他零零碎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，关键还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 不错的。

1.中国台湾著名健康专家邱淑惠的倾力之作！

2.对穴位进行简单的刺激就能消除身体不适或疼痛，让您瞬间精神百倍！，阅读了一下，写得很好，通过按压穴位，可以促进血液循环，提高新陈代谢的速率，在一定程度上缓解身体的诸多不适症状。按手按脚养生疗病将人体手、足穴位中最有效果的一部分列

举出来，分别介绍了能够缓解和消除各种不同症状的穴位，方便大家在家中或是其他场合进行按摩。通过对手、足穴位的按摩，不但能够缓解消除身上的不适症状，同时还能够日渐提高身体的健康状况，改善体质。，，。

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!读书的好处有很多.给你介绍以下几点:1.可以使我们增长见识,不出门,便可知天下事.2.可提高我们的阅读能力和写作水平.3.可以使我们变的有修养.4.可以使我们找到好工作.5.可以使我们在竞争激烈的社会立于不败之地.....其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现.最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存.让你的生活过得更充实,学习到不同的东西.感受世界的不同。不

邱淑惠写的的书都写得很好，还是朋友推荐我看的，后来就非常非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。按手按脚养生疗病，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读1.中国台湾著名健康专家邱淑惠的倾力之作! 2.对穴位进行简单的刺激就能消除身体不适或疼痛，让您瞬间精神百倍!，阅读了一下，写得很好，通过按压穴位，可以促进血液循环，提高新陈代谢的速率，在一定程度上缓解身体的诸多不适症状。按手按脚养生疗病将人体手、足穴位中最有效果的一部分列举出来，分别介绍了能够缓解和消除各种不同症状的穴位，方便大家在家中或是其他场合进行按摩。通过对手、足穴位的按摩，不但能够缓解消除身上的不适症状，同时还能够日渐提高身体的健康状况，改善体质。，内容也很丰富。，一本书多读几次，。快递送货也很快。还送货上楼。非常好。按手按脚养生疗病，超值。买书就来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费不错，速度还真是快而且都是正版书。1.中国台湾著名健康专家邱淑惠的倾力之作! 2.对穴位进行简单的刺激就能消除身体不适或疼痛，让您瞬间精神百倍!，买回来觉得还是非常值的。我喜欢看书，喜欢看各种各样的书，看的很杂，文学名著，流行小说都看，只要作者的文笔不是太差，总能让我从头到脚看完整本书。只不过很多时候是当成故事来看，看完了感叹一番也就丢下了。所在来这里买书是非常明智的。然而，目前社会上还有许多人被一些价值不大的东西所束缚，却自得其乐，还觉得很满足。经过几百年的探索和发展，人们对物质需求已不再迫切，但对于精神自由的需求却无端被抹杀了。总之，我认为现代人最缺乏的就是一种开阔进取，寻找最大自由的精神。中国人讲虚实相生，天人合一的思想，于空寂处见流行，于流行处见空寂，从而获得对于道的体悟，唯道集虚。这在传统的艺术中得到了充分的体现，因此中国古代的绘画，提倡留白、布白，用空白来表现丰富多彩的想象空间和广博深广的人生意味，体现了包纳万物、吞吐一切的胸襟和情怀。让我得到了一种生活情趣和审美方式，伴着笔墨的清香，细细体味，那自由孤寂的灵魂，高尚清真

的人格魅力，在寻求美的道路上指引着我，让我抛弃浮躁的世俗，向美学丛林的深处迈进。合上书，闭上眼，书的余香犹存，而我脑海里浮现的，是一个皎皎明月，仙仙白云，鸿雁高翔，缀叶如雨的冲淡清幽境界。愿我们身边多一些主教般光明的使者，有更多人能加入到助人为乐、见义勇为的队伍中来。社会需要这样的人，世界需要这样的人，只有这样我们才能创造我们的生活，通过按压穴位，可以促进血液循环，

内容丰富，看看效果。写的的书都写得很好，还是朋友推荐我看的，后来就非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。一个小方，一份健康，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读看京城名医的小秘方，大疗效！让您常见的小病不用愁，这里有小小的秘方大大的疗效，让你强身健体有办法，让你跟着名医养生练内功。一起来看看陈文伯和陈新的一个小方，一份健康这本医疗与食养的中医大师手记吧！，阅读了一下，写得很好，传统上，人们喜欢用小药方对付小病小痛，常常有奇效。国家级名老中医陈文伯携子陈新特意为大家伙儿带来了家传小药方，一个小方，一份健康告之和使用的东西大都是不起眼的边角料，比如通络化痰的橘络、清热解毒的茄蒂，作用不凡，非常适合日常使用，价格又低廉。陈老以医以民为天作为自己的座右铭，和我们在一个小方，一份健康聊着他身边患者的小故事，也让我们深切感受到了小药方中蕴藏的中医大智慧。正所谓心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺精神内守，病安从来。，内容也很丰富。，一本书多读几次，。快递送货也很快。还送货上楼。非常好。一个小方，一份健康，超值。买书就来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费不错，速度还真是快而且都是正版书。看京城名医的小秘方，大疗效！让您常见的小病不用愁，这里有小小的秘方大大的疗效，让你强身健体有办法，让你跟着名医养生练内功。一起来看看陈文伯和陈新的一个小方，一份健康这本医疗与食养的中医大师手记吧！，买回来觉得还是非常值的。我喜欢看书，喜欢看各种各样的书，看的很杂，文学名著，流行小说都看，只要作者的文笔不是太差，总能让我从头到脚看完整本书。只不过很多时候是当成故事来看，看完了感叹一番也就丢下了。所在来这里买书是非常明智的。然而，目前社会上还有许多人被一些价值不大的东西所束缚，却自得其乐，还觉得很满足。经过几百年的探索和发展，人们对物质需求已不再迫切，但对于精神自由的需求却无端被抹杀了。总之，我认为现代人最缺乏的就是一种开阔进取，寻找最大自由的精神。中国人讲虚实相生，天人合一的思想，于空寂处见流行，于流行处见空寂，从而获得对于道的体悟，唯道集虚。这在传统的艺术中得到了充分的体现，因此中国古代的绘画，提倡留白、布白，用空白来表现丰富多彩的想象空间和广博深广的人生意味，体现了包纳万物、吞吐一切的胸襟和情怀。让我得到了一种生活情趣和审美方式，伴着笔墨的清香，细细体味，那自由孤寂的灵魂，高尚清真的人格魅力，在寻求美的道路上指引着我，让我抛弃浮躁的世俗，向美学丛林的深处迈进。

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。从某中意义上说，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、感兴趣的书籍。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，目的就是让学生在实实在在地读一读，想一想，问一问，说一说，做一做，写一写。把读写结合起来，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。

高身体的健康状况，改善体质。
通过按压穴位，可以促进血液循环，提高新陈代谢的速率，在一定程度上缓解身体的诸多不适症状。《按手按脚养生疗病》将人体手、足穴位中最有效果的一部分列举出来，分别介绍了能够缓解和消除各种不同症状的穴位，方便大家在家中或是其他场合进行按摩。通过对手、足穴位的按摩，不但能够缓解消除身上的不适症状，同时还能够日渐提高身体的健康状况，改善体质。通过穴位按摩来增强体质

第一章 穴位的基础知识
穴位的基础知识1 能够保证穴位刺激对身体有效的五个要点 穴位的基础知识2 揉捻手脚可以促进全身的血液循环 穴位的基础知识3 按摩穴位的较好方法 穴位的基础知识4 刺激手脚的便利工具 穴位的基础知识5 不适宜刺激手脚穴位的人群

第二章 解除疼痛、酸痛的手脚穴位 头痛 眼睛疲劳 肩膀酸痛 脖子酸痛 胃痛 腹痛 腰痛 坐骨神经痛 喉咙痛 落枕 牙疼 专栏① 刺激穴位之前要洗手洗脚来放松 第三章 改善日常生活中疼痛症状的手脚穴位 食欲不振 胃肠蠕动慢 高血压 低血压 糖尿病 眩晕 心悸、气喘 耳鸣 恶心 感冒 咳嗽 痢疾 尿频 晕车 冒虚汗 打呼噜 身体虚弱 精力减退 骨质疏松症 花粉过敏症 头部充血 防止痴呆 脱发 专栏② 可以轻松做到的耳部穴位按摩

第四章 使人心情舒畅的手脚穴位 烦躁 乏力 注意力涣散 压力 抑郁状态 失眠症 神经症 自主神经失调症 过敏性肠征候群 专栏③ 促进大脑灵活的超简单的手腕运动 第五章 能够消除女性烦恼的手脚穴位 痛经、月经不调 不孕症 体寒 贫血 更年期障碍 膀胱炎 便秘 水肿 专栏④ 应用面部体操来瘦脸 第六章 对美容养颜、瘦身非常有效的手脚穴位 皮肤粗糙 美发 全身肥胖 腿肚 脚踝 腰身 提臀 抑制食欲

[按手按脚养生疗病_下载链接1](#)

书评

[按手按脚养生疗病_下载链接1](#)