

《图说耳穴按摩治百病》

图书基本信息

书名：《图说耳穴按摩治百病》

13位ISBN编号：9787510045462

10位ISBN编号：7510045460

出版时间：2012-6

出版社：世界图书出版公司

作者：张峻斌

页数：197

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

《图说耳穴按摩治百病》

内容概要

《图说耳穴按摩治百病(图文版)》内容简介：利用耳穴诊断和治疗疾病，已被世界卫生组织（WHO）确立为治疗的有效方法。许多人并不知道，耳朵不只是听觉器官而已，耳朵与五脏六腑以及全身经络有密切关联，如同一个缩小的人体。对照相应穴位，通常能观察出人体的健康状态。在诊疗与保健两方面，可以发挥立竿见影的作用。在中医庞大深厚的传统中，耳穴疗法具有简单、准确、可操作性强、易普及等特性；并且观察自己的耳朵变化，可以预知疾病发展的方向，及时采取相应措施。为了最大限度地将耳穴按摩的好处应用在日常生活中，作者开发出“耳雅养生按摩法”，完整阐述“耳雅养生按摩法”的操作细节与对应效果，只要徒手，就可以进行全身保健。

《图说耳穴按摩治百病(图文版)》推荐的耳穴按摩法：

简单易学：稍加指导就可掌握和运用。

操作方便：不受时间、地点、体位限制，完全可以自我操作。

经济实惠：不需花钱，用手就可完成。

省时省力：所需时间短、力量小，数分钟就可以操作一遍。

效果明显：可快速使一些症状减轻或消失，并可使人顿感神清气爽、精神振奋、疲劳消除。

《图说耳穴按摩治百病》

作者简介

张峻斌中国中医科学院医学博士，香港注册中医师，中国心理咨询师、高级营养师、健康管理师。江苏卫视、央视3D频道《万家灯火》王牌主讲人，湖北卫视《新本草纲目》、杭州电视台《健康起义》、南方卫视《商讯》特邀养生专家。现任北京大学MBA健康协会健康顾问、厦门大学和中山大学EMBA《压力与健康》教授、全球卓越口腔健康研究发展中心研究员、高雄医学大学兼任教授、香港耳针学会理事长、财团法人赖本原文教基金会执行长。

张教授出生于中医世家，除了幼受庭训，深得传承外，张教授在中医、针灸、耳穴、武功点穴、瑜伽、气功及运动疗法方面亦得到许多当代专家及隐世医家的真传秘授，多年来致力于向两岸三地的民众推广预防医学、耳穴诊疗及传统养生保健法，深受各界好评。

主要著作有《图说耳穴按摩治百病》《图解脑中风的防治与康复》（本书获得1996年国际杰出著作奖）《疾病早知道?熟女养生篇》《疾病早知道?优质养生篇》等

书籍目录

引语 你健康吗？

你健康吗？

你是“亚健康人”吗？

头重脚轻与上实下虚

主动出击，维护健康

从消除紧张疲乏开始

第一篇 小按摩 大功效

按压局部效达全身

全息原理

神经反射原理

经络原理

头部

诸阳之会，统管全身

增强脑力，延缓脑衰

活血祛瘀，防治头痛

强化发丝，减少掉发

毛巾束头叩脑法

耳部

耳穴的神奇疗效

耳朵上的全身健康密码

辨识耳穴的小诀窍

病痛的筋膜反应带

什么是病痛的筋膜反应带

具有特效的筋膜反应带按摩

筋膜反应带与中医经络的对应关系

轻松按摩小诀窍

常见病痛的筋膜反应带

第二篇 耳雅养生按摩法

按摩注意事项

按摩前的准备工作

第一式运行气血——青龙入云

第二式稳定血压——白虎下山

第三式调节生殖系统——双凤展翅

第四式清脑明目——猿猴摘果

第五式宁心安神——神龟探海

第六式抗过敏与抗感染——二龙戏珠

第七式调理咽喉气管——黄蜂入洞

第八式脊椎保健——王子登山

第九式放松双手——宰相泛舟

第十式活络腿足——童子压腿

第十一式养颜美容——公主洗面

第十二式健脑聪耳——将军击鼓

第十三式活络耳郭——仙女散花

第三篇 3分钟改善身体不良状况

附录

后记

《图说耳穴按摩治百病》

章节摘录

版权页：插图：耳穴的神奇疗效 耳穴按摩的疗效，有时像变魔术一样。笔者曾受邀到台南奇美医院为一群热衷于瑜伽运动的医护人员介绍耳穴的应用，现场一位女士表示在劈腿练习上遇到瓶颈，要求耳穴协助，当时请院内同事测量她劈腿臀部离地一尺时，腿部肌肉就发抖；为其耳穴刺激数10秒后，臀部即能坐地，两腿几乎完全向前后方伸直，与会者无不称奇。另一次是笔者应邀到上海固铂轮胎公司介绍白领放松的简易功法，其中有一个双手紧握进行翻转的“合掌旋转功”，令笔者惊讶的是，他发现即使员工们都很年轻，竟然不少人无法顺利翻转。笔者邀请情况最严重的学员，为他进行耳穴刺激，数10秒后就能成功翻转，现场惊呼不断，甚至还有人开玩笑说那个员工是笔者特意安排的“托儿”！耳部医学的研究和应用近年来发展迅速，笔者将之归纳为养生、防病、治病、急救、功能促进、诊断、鉴别诊断等七大领域。每日按摩耳朵，能激发经气、疏经通络、调节五脏六腑之功能，达到平衡阴阳、防治疾病、增强体质而延年益寿的目的。例如台湾玉山初中前校长于贻屋先生，10多年前因脑血管畸形，经外科手术后仍遗留头痛的困扰，耳穴按摩1个月后不药而愈，在喜出望外之余，邀请笔者为全校数千名师生讲解耳穴按摩操。高雄市中华健康养生协会理事长孙昶老师，应用十大耳穴按摩操近10年以来的体会是：情绪平稳、耳聪目明、酸痛疲劳感减少、抗病免疫力提升、感冒次数显著减少，可以说是耳穴按摩操最佳见证者。贴压耳穴，对于旅游、出差者来说，可预防晕车、晕船、晕机；对紧张压力型的学生来说，可预防“高考综合征”；对于运动员来说，能镇定心神、提升竞争力。目前，耳穴治病已应用于内外科、妇科、儿科、神经科等领域150多种常见病的治疗，尤其是针对疼痛性疾病的治疗，止痛疗效突出，引起了国内外医学界的瞩目；用在减肥、戒烟、戒酒方面亦蔚为风潮；而且耳针麻醉在某些外科手术的应用上也颇受肯定。笔者在2010年4月初受邀到北京为美容院的技师们做“耳雅养生按摩法”培训，现场一名20多岁的美容师，表示右侧乳房胀痛，用手触碰还有刺痛与灼热感，要求笔者现场诊治。笔者没有使用任何工具，也不需碰触到她的躯体，只是检查她的耳部右“乳房穴”，发现结节增生，压痛感强烈，配合“内分泌穴”、“内生殖器穴”、“胃穴”刺激不到1分钟，疼痛感竟然全消，结果现场部分美容师表示有同类疾病，希望学会自我保健方法。而另一名学员有抽烟习惯，笔者检查她的耳郭，发现在“口穴”位置已呈现黑色，宛如一颗黑痣，显示口腔病变前兆。笔者在相应穴位按压后，请她再抽几口烟，该学员当即表示抽烟时味道竟然变成苦的了，立即把烟灭了！这是耳穴协助戒烟的有效案例。可见耳穴疗法实用性强，功效显著。耳穴除了可用于中风、中暑、休克之急救以外，对于各种急性疼痛、急性发炎等，具有立刻缓解症状的效果。

《图说耳穴按摩治百病》

编辑推荐

《图说耳穴按摩治百病(图文版)》编辑推荐：全彩图文版，“首届全国广播电视节目嘉宾主持人奖”获得者张峻斌先生作品，耳朵暗藏绝大多数人体健康密码；坚持耳穴按摩，为全身健康保驾护航。中国针灸学会耳穴诊治专业委员会副主任、北京中医药大学教授周立群真诚推荐并作序。

《图说耳穴按摩治百病》

精彩短评

- 1、一直关注这方面的书，每天捏捏耳朵对健康真有什么好处/
- 2、很好的养生书籍，按摩耳朵简单易学，随时随地可以操作。还有部分耳穴治病介绍。自己收藏、送老人送朋友都很合适。
- 3、送货很及时，好！！！！
- 4、也许是我期望太高的原因，有点失望...
- 5、比想像中更喜欢，很实用的一本书，解析详尽，图片虽不是彩色的，但还是很清楚，插图也很有意思，很多招式慢慢研究偶尔按摩感觉不错!

《图说耳穴按摩治百病》

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