

# 《手足耳按摩速查轻图典:一人会按摩, 》

## 图书基本信息

书名：《手足耳按摩速查轻图典:一人会按摩, 全家老小少吃药；手到病自除，按按捏捏不生病》

13位ISBN编号：9787553728039

出版时间：2015-3-1

作者：陈飞松, 郑书敏 主编

页数：208

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)

# 《手足耳按摩速查轻图典:一人会按摩,》

## 内容概要

手足耳按摩法在临床上虽各有不同,但互有共通之处,三法合用,效果岂不倍增!《手足耳按摩速查轻图典》针对86种常见疾病和身体不适症状,分别采用3种按摩方法,使用200多幅手绘反射区和穴位示意图、400多张真人演示图片.....可谓集指导性、实用性和收藏性于一体,是不可多得的居家健康养生手册。3分钟即让你学会按摩,10分钟就能缓解病痛.....长期坚持,就能做到不打针、不吃药,轻松治病保疗效。

## 作者简介

陈飞松

中国中医科学院研究员、北京中医医院主任医师、国家级保健专家。1993年获卫生部、国家中医药管理局和总后卫生部评选的“全国首届百名中青年医药科技之星”称号。1997年获中国中西医结合学会“全国优秀中西医结合青年骨干”。现为北京亚健康防治协会会长、世界针灸学会联合会考试部主任、中国中西医结合学会理事兼青年工作委员会委员、中华中医药学会内科专业委员会委员、北京医学会肿瘤专业委员会委员、北京抗癌协会理事，一直担任《中国临床医生》《北京中医》《中国中西医结合消化杂志》等期刊编委。

## 书籍目录

### 第1章 手足耳按摩法的基础知识

手足耳按摩源于传统中医中的按摩术,在现代又得到了较大发展,是一门重要的治病保健方法。在中医经络学中,手、足、耳部经络和穴位较为集中,而且人的五脏六腑在手、足、耳部均有相应的反射区,刺激这些穴位和反射区能调节相应脏腑的生理功能,从而实现治病保健的作用。

认识手足耳按摩法 .....	18
手部,人体的外在大脑 .....	19
采用正确手法进行手部按摩 .....	20
手部按摩时不可忽视的细节 .....	22
足部,人体的“第二心脏” .....	23
采用正确手法进行足部按摩 .....	24
足部按摩时不可忽视的细节 .....	26
耳部,人体的缩影 .....	27
采用正确手法进行耳部按摩 .....	28
耳部按摩时不可忽视的细节 .....	30
手足耳按摩前的充足准备 .....	31
Column 这样的情况下不要进行按摩 .....	32

### 第2章 身体不适症状的手足耳按摩法

在人的手部、足部和耳部有许多穴位和反射区,这些穴位和反射区与人体各器官、脏腑、经络、骨骼一一对应。当日常生活中遇到身体不适症状时,采用相应的手足耳按摩疗法便捷有效。每种方法都具有操作简单、方便易学的特点,便于读者在任何场合进行自我按摩。

咳嗽 .....	34
呃逆 .....	36
腹泻 .....	38
便秘 .....	40
尿频 .....	42
盗汗 .....	44
宿醉 .....	46
呕吐 .....	48
头痛 .....	50
眩晕 .....	52
失眠 .....	54
耳鸣 .....	56
牙痛 .....	58
贫血 .....	60
晕车、晕船 .....	62
Column 进行手足耳按摩之后 .....	64

### 第3章 常见内科疾病的手足耳按摩法

本章将重点介绍常见内科疾病的手足耳按摩疗法,这些按摩疗法能让更多的人快速缓解症状,实现祛病强身的目标。只要找准穴位和反射区,采用正确的按摩方法,并持之以恒地坚持下去,就能赶走体内疾病,消除疾病造成的痛苦。

感冒 .....	66
哮喘 .....	68
慢性支气管炎 .....	70
神经衰弱 .....	72
心律失常 .....	74
三叉神经痛 .....	76
高血压 .....	78

低血压 .....	80
高脂血症 .....	82
中风后遗症 .....	84
胆囊炎 .....	86
急性胃肠炎 .....	88
慢性胃炎 .....	90
胃下垂 .....	92
消化性溃疡 .....	94
糖尿病 .....	96
Column 神奇的“芳香SPA” .....	98

## 第4章 常见外科疾病的手足耳按摩法

传统中医认为,外科是研究体表病症的学科。用中医的方法来治疗外科疾病已经越来越受欢迎。本章将讲解十几种常见外科疾病的手足耳按摩疗法,让读者能够轻松治病,祛除痛苦。

结肠炎 .....	100
慢性阑尾炎 .....	102
痔疮 .....	104
落枕 .....	106
颈椎病 .....	108
肩周炎 .....	110
腰肌劳损 .....	112
坐骨神经痛 .....	114
肋软骨炎 .....	116
网球肘 .....	118
腰椎间盘突出症 .....	120
扭挫伤 .....	122
类风湿性关节炎 .....	124
急性乳腺炎 .....	126
荨麻疹 .....	128
湿疹 .....	130
Column 常做足浴能活血通络 .....	132

## 第5章 五官科和男科疾病的手足耳按摩法

五官科疾病是指包括鼻科、耳科、喉科、眼科和口腔科在内的所有疾病。它们对人体造成很大的伤害,严重影响了我们的正常生活。男科疾病则是指男性生殖系统方面的病变,如何预防和治疗也是人们十分关心的问题。本章将介绍常见五官科和男科疾病的手足耳按摩疗法。

过敏性鼻炎 .....	134
扁桃体炎 .....	136
面瘫 .....	138
中耳炎 .....	140
麦粒肿 .....	142
遗精 .....	144
阳痿 .....	146
前列腺炎 .....	148
Column 常按五大保健特区强过吃补品 .....	150

## 第6章 常见妇产科疾病的手足耳按摩法

妇科疾病是指女性生殖系统方面的疾病,是多发的常见病。由于不善调理,很多女性的健康状况并不理想,甚至给正常的工作和生活带来极大的不便。本章将重点介绍常见妇产科疾病的手足耳按摩疗法。

闭经 .....	152
痛经 .....	154

# 《手足耳按摩速查轻图典:一人会按摩,》

月经不调	156
子宫肌瘤	158
功能性子宫出血	160
盆腔炎	162
子宫颈炎	164
子宫脱垂	166
白带过多	168
产后少乳	170
不孕	172
更年期综合征	174
Column 女人,要多给自己一点爱	176

## 第7章 养颜美体的手足耳按摩法

在传统中医中,按摩术是用来疗伤治病的。现代中医则将按摩术推广到保健、养生,以及美容、美体等诸多领域。中医按摩法方便有效、无毒副作用,每天只用5分钟,哪怕只按摩两个穴位,也能达到保健养生、美容养颜、美体塑形的效果。本章将重点介绍几种与养颜美体有关的手足耳按摩法。

青春痘	178
近视	180
黄褐斑	182
皱纹	184
腿粗	186
肥胖	188
胸部扁平	190
皮肤粗糙	192
面部水肿	194
Column 美,让青春走得慢一些	196

## 第8章 强身健体的手足耳按摩法

按摩手足耳不仅能治病解痛,还有防病保健的功效。这是因为手足耳按摩能使人体经络通畅,气血调和,增强机体的抗病能力。所以,当你出现各种亚健康症状时,手足耳按摩能很快帮你解除身体不适。

消除疲劳	198
调理肠胃	199
房事保健	200
预防感冒	201
稳定情绪	202
化郁解闷	203
肺部保健	204
大脑保健	205
缓解压力	206
提高注意力	207

# 《手足耳按摩速查轻图典:一人会按摩,》

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