

# 《李志刚教授之手耳足养生全程指导》

## 图书基本信息

书名：《李志刚教授之手耳足养生全程指导》

13位ISBN编号：9787501999155

出版时间：2014-10

作者：李志刚

页数：160

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)

# 《李志刚教授之手耳足养生全程指导》

## 内容概要

本书为一本配备二维码视频的手耳足按摩保健工具书，介绍了手部、耳部、足部的穴位反射区和按摩的方法，全书分为三章，分别为手耳足反射区与穴位详解、日常保健手耳足按摩图解、祛病健体手耳足按摩图解，在阅读的同时可以用智能手机扫描二维码观看视频，更有利于读者学会手耳足部按摩。

# 《李志刚教授之手耳足养生全程指导》

## 作者简介

李志刚，教授，主任医师，针灸学博士，针灸推拿专业博士生导师，北京中医药大学针灸推拿学院副院长兼副书记。

现任中国针灸学会脑病科学专业委员会常务理事，中国针灸学会刺灸灸法学会常务理事，北京针灸学会刺灸灸法分会副主任委员。

## 书籍目录

### 第一章手耳足反射区与穴位详解

左手反射区详解  
右手反射区详解  
手背反射区详解  
耳部反射区详解  
耳背反射区详解  
足内外侧反射区详解  
右足反射区详解  
左足反射区详解  
足背反射区详解

### 第二章日常保健手耳足按摩图解

保养心肺  
补脾养胃  
疏肝解郁  
补肾强腰  
排毒通便  
祛斑美颜  
祛皱抗衰  
控油祛痘  
丰胸通乳  
除脂美腿  
纤腰翘臀  
调畅情志

### 第三章祛病健体手耳足按摩图解

头晕  
晕车  
头痛  
眼疾  
偏头痛  
感冒  
咳嗽  
牙痛  
慢性鼻炎  
失眠  
胸闷  
甲亢  
心脏病  
冠心病  
糖尿病  
高血压  
低血压  
恶心  
哮喘  
呃逆  
腹胀  
胃肠炎  
消化不良

慢性胆囊炎  
肥胖症  
便秘  
痔疮  
脂肪肝  
畏寒症  
颈椎病  
腰痛  
肩周炎  
急性腰扭伤  
腰椎骨质增生  
膝关节痛  
遗精  
早泄  
阳痿  
前列腺炎  
更年期综合征  
子宫肌瘤  
乳腺增生  
盆腔炎  
月经不调  
痛经  
闭经  
阴道炎  
白带增多  
不孕症  
性冷淡

# 《李志刚教授之手耳足养生全程指导》

## 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)