第一图书网, tushu007.com

<<手足头耳对症按摩>>

图书基本信息

书名：<<手足头耳对症按摩>>

13位ISBN编号：9787506458429

10位ISBN编号：750645842X

出版时间：2009-8

出版时间：中国纺织出版社

作者：养生堂国医保健课题组 编著

页数：239

字数：280000

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：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

内容概要

清晰明了的穴位图示：手、足、头、耳等部位的每个穴位及反射区都有清晰直观的标示图，方便取穴，帮您轻松找准各个穴位及反射区。
　便于操作的对症按摩：分别从头部按摩、耳部按摩、手部按摩、足部按摩等方面，全面详尽地介绍了多种日常保健和常见病的按摩法，同时配有真人图示，为您演示按摩技巧，更实用、更贴心。

作者简介

耿潇男，生活类图书资深策划人、撰稿人；北京瑞雅文化传播有限公司执行总监兼总编。
毕业于中央戏剧学院导演系。
曾参编、参演、参导过多部舞台剧、影视剧作品。
长期专情于时尚生活潮流及纸媒事业的观察研究，现致力于生活类图书的策划、撰稿。
在流行时尚、服饰美容、营养美食、运动健身、亲子孕育、建筑家居以及相关领域有着深入敏锐的观察和独到的见解。
曾与海内外多家知名建筑设计事务所、礼仪专家、名医、名厨、营养专家、瑜伽导师、设计师、造型师、摄影师等行业精英成功合作、为读者带来高品质的衣食住行资讯。
迷恋文字和图像，愿将美妙的生活品位转变为图书作品呈现给世人.为读者做跨媒体导游。
愿读者每一天的生活都健康、科学、有趣、幸福而优雅。

<<手足头耳对症按摩>>

书籍目录

第一章 认识手，保健手 双手掌反射区示意图 双手背反射区示意图 手部第2掌骨桡侧及第 5掌骨尺侧穴位图 手部生物全息对应图 手部穴位及手针穴图 第一节 手部穴位及反射区 手部经穴 手掌侧穴位 少商 鱼际 太渊 经渠 内关 大陵 劳宫 中冲 神门 少府 列缺 手背侧穴位 少泽 前谷 后溪 腕骨 阳谷 养老 外关 阳池 中渚 液门 关冲 少冲 阳溪 合谷 二间 三间 商阳 手针穴 手掌侧穴位 胃肠点 小肠点 大肠点 脾点 足跟痛点 心点 三焦点 肝点 肾点（夜尿点） 肺点 命门点 喘点（咳嗽点） 咽喉点 哮喘新穴 定惊点 疟疾点 扁桃体点（鱼际穴） 急救点 腓肠点 手背倜穴位 肺点 胸点 间鱼 踝点 颈中 再创 后头点 前头点 偏头点 会阴点 坐骨神经点 升压点 腹泻点 后合谷 熄喘 ……第二章 认识足，保健足第三章 认识头耳，保健头耳第四章 手足头耳按摩治百病第五章 日常保健养生及常见不适的手足头耳按摩第六章 美容保健按摩第七章 生殖保健按摩参考文献

章节摘录

【定位】属手太阳小肠经，在手小指末节尺侧，距指甲角0.1寸。
【主治】头痛、耳鸣、耳聋；乳痛、产后乳少；热病、中风昏迷等。
【按摩方法】拇指甲掐法或用牙签、火柴等点压。
（前谷） 【定位】属手太阳小肠经，在手掌尺侧，微握拳，第5掌指关节前的掌指横纹头赤白肉际处。
【主治】头痛、目痛、耳鸣；颈项痛、落枕、肩周炎，产妇乳少等。
【按摩方法】拇指腹点按、按揉。
（后溪） 【定位】属手太阳小肠经，在手掌尺侧，微握拳，第5掌指关节后的掌横纹头赤白肉际处。
【主治】头项强痛、腰背痛、落枕、肩周炎、黄疸、耳鸣、耳聋、中风、产妇无乳。
【按摩方法】拇指腹点按、按揉。
（腕骨） 【定位】属手太阳小肠经，在手掌尺侧，第5掌骨基底与钩骨之间的凹陷，赤白肉际处。
【主治】头项强痛、口舌生疮、耳鸣、目视不明、黄疸、糖尿病、热病、指挛腕痛等疾病。
【按摩方法】用手指指腹端或圆珠笔端按压。
（阳谷） 【定位】属手太阳小肠经，在手腕的尺侧，尺骨茎突与三角骨之间的凹陷处。
【主治】头痛、目眩、耳鸣耳聋；热病、神经分裂症；臂腕外侧疼痛等。
【按摩方法】用手指指腹端或圆珠笔端按压。
（养老） 【定位】属手太阳小肠经，屈肘，一手掌心向胸，另一手食指放在尺骨小头上，旋转掌心使掌心向胸，食指尖下凹陷处。
【主治】急性腰扭伤，落枕；头痛、面痛、目视不明；肩臂酸痛、颈项强痛等。
【按摩方法】手指端点按、掐法或用牙签、火柴等点压。

编辑推荐

《手足头耳对症按摩》是由中国纺织出版社出版的。
感谢读者选择了优秀的生活图书，欢迎各领域专家、作家、名医、摄影师、写手、画师、模特……和我们联系，加入我们的创作团队，共同打造更多实用、科学、精美的生活书籍。
在生活类图书出版策划的道路上，我们一路前行，心中暗自期待您的鲜花与喝彩，当然，批驳与挑剔也会照单全收。
与您同行，前方的路一定会越来越精彩…… 活到天年的健康秘密，就藏在您自己的身体里 温和、无副作用的手足头耳按摩疗法，思实守护您的健康 认识手，保健手 认识足，保健足 认识头耳，保健头耳 手足头耳按摩治百病 美容保养按摩 生殖保健按摩 感谢读者选择了 中国最具品质的生活图书 由国内顶级医护专家＆专业资深的书业策划团队 静候每一个中国家庭的翻阅 温柔贴近你的生活 集千年国医智慧，为每一个中国女人量身订做 中国人世代相传的长命保健真经

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com