

<<家庭常见病对症按摩宝典>>

图书基本信息

书名：<<家庭常见病对症按摩宝典>>

13位ISBN编号：9787506479981

10位ISBN编号：7506479982

出版时间：2012-1

出版时间：中国纺织

作者：王东坡

页数：159

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>

## <<家庭常见病对症按摩宝典>>

### 内容概要

本书特色：权威，拥有多年临床经验专家编著。  
缓解亚健康症状，辅助治疗各种常见病。  
60多种常见病的穴位与反射区对症按摩方法。  
按摩是安全的家庭保健方式，初学者自己就可操作。  
图文结合，文字口语化，一看就懂一学就会。  
手法、位置、工具……一应俱全，附赠视频教程。

## <<家庭常见病对症按摩宝典>>

### 作者简介

王东坡，北京中医药大学副教授，副主任医师，医学博士，北京中医药大学国医堂门诊部坐诊专家。

师承国家级名老中医王琦教授，从事中医临床、教学、科研工作近30年。

拥有扎实的理论功底和丰富的实践经验。

先后发表学术论文30余篇，编著或参编学术专著及科普著作20余部，积极从事医学科普的传播工作，在针灸、按摩、刮痧、食疗、美容、足疗及中医临床方面有较深入的研究。

## <<家庭常见病对症按摩宝典>>

### 书籍目录

中医推荐的12个超有效穴位

第一章 一点穴位，全家健康

家庭按摩的常用手法

按法

摩法

推法

擦法

揉法

捏法

拍法

抖法

击法

掐法

家庭按摩的辅助用品

可用于辅助按摩的日用品

家庭按摩常用介质

家庭按摩中的注意事项

成人按摩注意事项

小儿按摩注意事项

哪些疾病适宜按摩

哪些疾病不宜按摩

异常情况处理

一举就会的取穴手法

第二章 常见病家庭按摩

感冒

穴位按摩：少商穴、风府穴、风池穴十

反射区按摩：手掌呼吸器官反射区，足背喉、支气管反射区，足底脾脏反射区

咳嗽

穴位按摩：云门穴、中府穴、孔最穴、太溪穴

反射区按摩：手掌呼吸器官反射区，足底肺和支气管反射区

头痛

穴位按摩：天柱穴、风府穴、太冲穴

反射区按摩：手掌大脑反射区、额窦反射区，足底大脑反射区、小脑及脑干反射区

糖尿病

穴位按摩：足三里穴、脾俞穴、阳池穴、曲池穴

反射区按摩：手掌胃脾大肠反射

区，足底胃反射区、胰腺反射

区、十二指肠反射区

离血痧

穴位按摩：百会穴、头维穴、涌泉穴、太冲穴

反射区按摩：手掌大脑反射区，足背内耳迷路、降压点，足底大脑反射区、小脑和脑干反射区、肾上腺反射区、肾脏反射区、输尿管反射区、膀胱反射区、心脏反射区

冠心病

穴位按摩：极泉穴、膻中穴、内关穴

<<家庭常见病对症按摩宝典>>

反射区按摩：手掌心脏反射区，足底心脏反射区、甲状腺反射区

落枕

穴位按摩：后溪穴、肩井穴、中渚穴--t

反射区按摩：手背颈肩反射区，手掌颈肩反射区，足底颈项反射区

颈椎病

穴位按摩：肩中俞穴、肩井穴、大杼穴

反射区按摩：手背颈椎反射区，足内侧颈椎反射区

肩周炎

穴位按摩肩髃穴、肩贞穴、手三里穴

反射区按摩：手背颈肩反射区，手掌颈肩反射区，足外侧肩关节反射区，足背肩胛部反射区

贫血

穴位按摩：血海穴、膈俞穴、足三里穴

反射区按摩：手掌脾脏反射区、心脏反射区，足底脾脏反射区、心脏反射区、肾脏反射区、输尿管反射区、膀胱反射区

四肢麻木

穴位按摩：肩髃穴、曲池穴、足三里穴

反射区按摩：手背小脑、脑干反射区，足底小脑、脑干反射区

踝关节扭伤

穴位按摩：解溪穴、昆仑穴、丘墟穴

反射区按摩：耳正面踝关节反射区

鼻塞流涕

穴位按摩：迎香穴、眉冲穴、印堂穴

反射区按摩：手掌鼻反射区，足底鼻反射区，耳正面鼻反射区

近视

穴位按摩：瞳子髎穴、四白穴、睛明穴

反射区按摩：手掌眼反射区，足底眼反射区，耳正面目反射区

老花眼

穴位按摩：太冲穴、养老穴

反射区按摩：手掌眼反射区，足底眼反射区、额窦反射区、生殖腺反射区

眩晕 . 6 (

穴位按摩：神庭穴、前顶穴、印堂穴、眉冲穴

反射区按摩：手掌眼反射区、耳反射区，足背内耳迷路反射区，足底小脑及脑干反射区、颈部淋巴结反射区、耳反射区

面部神经麻痹

穴位按摩：四白穴、地仓穴、迎香穴、颊车穴

反射区按摩：手背三叉神经反射区，足底三叉神经反射区

面部浮肿

穴位按摩：目窗穴、陷谷穴

视物昏花

穴位按摩：童子髎穴、养老穴

口臭

穴位按摩：大陵穴、劳宫穴、内庭穴、人中穴

反射区按摩：手掌脾反射区、胃反射区，足底胃反射区

慢性鼻炎

穴位按摩：列缺穴、通天穴、迎香穴

反射区按摩：手掌鼻反射区，足底鼻反射区、肺及支气管反射区、脑垂体反射区、颈部淋巴结反射区，耳正面鼻反射区

<<家庭常见病对症按摩宝典>>

慢性胃炎

穴位按摩：足三里穴、胃俞穴、中脘穴

反射区按摩：手掌胃反射区、十二指肠反射区，足底胃反射区、十二指肠反射区，耳正面胃反射区、十二指肠反射区

胃、十：指肠溃疡

穴位按摩：天枢穴、中脘穴、上脘穴、公孙穴

反射区按摩：手掌胃反射区、十二指肠反射区、肾脏反射区、输尿管反射区、膀胱反射区，足底胃反射区、十二指肠反射区、肾脏反射区、输尿管反射区、膀胱反射区，耳正面胃反射区、十二指肠反射区、肾脏反射区、输尿管反射区、膀胱反射区

.....

第三章 亚健康症状家庭按摩

附录：手耳足反射区

<<家庭常见病对症按摩宝典>>

章节摘录

版权页： 插图：

## <<家庭常见病对症按摩宝典>>

### 编辑推荐

《家庭常见病对症按摩宝典》从最简单的按摩手法等方面入手，着眼于家庭按摩，详细介绍了生活中最常见的60种疾病和对应的有效穴位，通过清晰的图片，为读者展示了取穴和按摩方法，让读者一看就懂，一学就会，轻松掌握对症按摩。



<<家庭常见病对症按摩宝典>>

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>