

<<对症手足按摩全书>>

图书基本信息

书名：<<对症手足按摩全书>>

13位ISBN编号：9787534579486

10位ISBN编号：7534579481

出版时间：2011-6

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：王东坡

页数：265

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>

## <<对症手足按摩全书>>

### 内容概要

本书完整收录了124个手足部反射区、120个手足部穴位，对这些反射区、穴位的定位功效进行了详解，并附有骨骼定位图，方便读者找准穴位。另外书中还针对近百种病症进行了按摩指导，是自我养生保健的好帮手。

## <<对症手足按摩全书>>

### 书籍目录

心脑血管系统健康自测表  
呼吸系统健康自测表  
肝、胆健康自测表  
消化系统健康自测表  
泌尿生殖系统健康自测表  
神经系统健康自测表  
手、足部按摩常用手法  
手、足部简易取穴方法  
第一章足部反射区及穴位详解(46P, 34-79)  
足部反射区  
大脑反射区 当仁不让的头部“保健区”  
额窦反射区 治头痛脑热的“祛风区”  
小脑、脑干反射区 消除脑疲劳的“聪明区”  
垂体反射区 治内分泌失调的调理区  
三叉神经反射区 常按该穴防头痛  
鼻反射区 鼻炎不再反复发作  
眼反射区 治各种眼部的“护眼区”  
耳反射区 拇指推掌治耳鸣  
内耳迷路反射区 食指推按降血压  
颈项反射区 睡个好觉治落枕  
颈椎反射区 颈椎从此好轻松  
肩关节反射区 一按见效的“护肩区”  
肩胛骨反射区 肩部疾病的好助手  
斜方肌反射区 消除上肢疲劳  
胸椎反射区 一按就灵的“止痛区”  
腰椎反射区 治腰痛的“祛风区”  
骶椎反射区 护骶骨保健康  
尾骨反射区 保护尾骨不受伤  
上、下颌反射区 口腔溃疡不再有  
肘关节反射区 消除各种肘部疾病  
腕关节反射区 治各种腕部疾病  
胸(乳房)反射区 防治胸胁胀痛的顺气区  
肋骨反射区 拇指推按护肋骨  
膝关节反射区 关节炎找它来调治  
髌关节反射区 两胯无力按此区  
横膈膜反射区 随身携带的止嗝药  
腹股沟反射区 小腹胀痛不再愁  
下腹部反射区 腹部问题要找它  
坐骨神经反射区 治坐骨神经痛有良效  
腹腔神经丛反射区 胸闷腹胀去无影  
喉、气管反射区 治疗哮喘最简便  
食管反射区 一剂健胃良药  
……  
足部穴位  
阴市穴 缓痉止痛有特效

## <<对症手足按摩全书>>

梁丘穴 治急性病、胃酸  
犊鼻穴 主治膝盖酸痛  
足三里穴 长寿第一要穴  
上巨虚穴 调肠胃、通经络  
条口穴 主治肩周炎、手脚麻  
下巨虚穴 消除人体的堆积脂肪  
丰隆穴 祛痰就找丰隆穴  
解溪穴 治脑供血不足

.....

### 第二章 手部反射区及穴位详解 (40P, 80-119)

#### 手部反射区

大脑反射区 缓解脑部疲劳  
额窦反射区 治鼻窦炎的良药  
小脑、脑干反射区 提高身体平衡力  
垂体反射区 内分泌系统的“司令官”  
鼻反射区 鼻部疾病的大药田  
三叉神经反射区 三叉神经的“保护区”  
内耳迷路反射区 拇指推按治头晕  
喉、气管反射区 人体的“快速止咳药”  
舌反射区 口腔溃疡不再来  
扁桃体反射区 专治扁桃体炎  
上、下颌反射区 防治各种口腔疾病  
胸、乳房反射区 各种胸部病症就找它  
横膈膜反射区 快速止嗝有奇效  
颈项反射区 不再受落枕困扰  
斜方肌反射区 肩颈疼痛不再烦  
眼反射区 随时可按的眼“保健区”  
耳反射区 耳部保健找此区  
甲状腺反射区 除躁安眠的“保养区”  
甲状旁腺反射区 防治痉挛效果好  
肩关节反射区 肩周疾病无处躲  
肘关节反射区 让双臂活力满满

.....

#### 手部穴位

尺泽穴 治热治痛治出血  
孔最穴 急性出血按孔最  
列缺穴 管小病小疾  
经渠穴 可治各种咳嗽  
太渊穴 治胃酸作用强  
鱼际穴 常按可定喘  
少商穴 治嗓子痛效果好  
商阳穴 治便秘的要穴  
二间穴 咽喉不再肿痛  
三间穴 主治五官病症  
合谷穴 专治面口疾病

.....

### 第三章 看图按摩巧治病

<<对症手足按摩全书>>

中老年常见病

高血压

高血脂

糖尿病

中风后遗症

青光眼

心绞痛

冠心病

哮喘

更年期综合征

动脉硬化

胆囊炎

脂肪肝

内科病症

感冒

咳嗽

慢性支气管炎

头痛

偏头痛

胃痛

恶心、呕吐

腹泻

便秘

消化不良

慢性肠炎

十二指肠溃疡

胃下垂

甲状腺功能亢进

面神经麻痹

心悸

胸闷

眩晕

失眠

外科病症

颈椎病

落枕

肩周炎

腰椎间盘突出

类风湿性关节炎

坐骨神经痛

急性腰扭伤

小腿抽筋

膝关节炎

网球肘

腕管综合征

足跟痛

痔疮

<<对症手足按摩全书>>

五官科病症

牙痛

口臭

口腔溃疡

慢性咽炎

近视

耳鸣

鼻炎

打鼾

扁桃体炎

皮肤科病症

痤疮

黄褐斑

湿疹

神经性皮炎

荨麻疹

皮肤瘙痒

带状疱疹

酒渣鼻

脱发

妇科病症

月经不调

痛经

闭经

慢性盆腔炎

阴道炎

乳腺增生

男科病症

阳痿

早泄

前列腺问题

遗精

尿频

性欲减退

日常保健按摩

养心安神

缓解疲劳

提神醒脑

减缓压力

调和脾胃

疏肝解郁

益肾固本

美容养颜

除脂减肥

附录：手、足部反射区及穴位索引（按拼音顺序排列）

<<对症手足按摩全书>>

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>