

<<足手耳按摩不生病>>

图书基本信息

书名：<<足手耳按摩不生病>>

13位ISBN编号：9787534585029

10位ISBN编号：7534585023

出版时间：2012-1

出版时间：江苏科技

作者：汉竹

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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<足手耳按摩不生病>>

内容概要

本书精选了50种常见疾病，七大日常保健方案，帮您全方位掌控身体状况；从健康判断，到按摩的实施，让专家手把手教您学按摩。

另外，本书还针对每种病症从足手耳部分别选取反射区和穴位，每个部位不局限于一种按摩方法，您可以根据自己的实际情况，选择一种最适合您的方法进行按摩。

<<足手耳按摩不生病>>

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”出诊专家、国家级名老中医王琦教授的博士研究生

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实践经验，在中医内科、妇科、男性科以及按摩、针灸、刮痧、食疗、美容等方面有较深入的研究，对中医养生保健有着独到的体会和见解。

现从事中医临床、中医体质学及中医养生学的研究工作。

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。
其主编的《手耳足简易按摩》一书已畅销4年之久，受到读者一致好评。

<<足手耳按摩不生病>>

书籍目录

1. 手耳足中的健康密码
 - 手耳足——全身的缩略图
 - 手耳足汇聚全身多条经脉
 - 手耳足是全身的投影
 - 健康的手耳足是什么样的
 - 健康的手
 - 健康的足
 - 健康的耳
 - 手耳足的异常改变暴露健康问题
 - 检查心脑血管系统
 - 检查呼吸系统
 - 检查肝胆
 - 检查肠胃
 - 检查泌尿生殖系统
 - 检查神经系统
2. 按摩基础篇
 - 基本按摩手法
 - 刚柔相济是关键
 - 哪疼按哪最简单
 - 手指刺激最方便
 - 按摩的注意事项
 - 使用按摩介质提高疗效
 - 手足浴增强按摩效果
 - 不适合做按摩的情况
 - 按摩后的正常反应
 - 按摩细节不能忘
 - 这样刺激，效果加倍
 - 手耳足的基础按摩方法
 - 手部按摩很简单
 - 独特的耳部按摩法
 - 足部按摩有讲究
3. 日常保健按摩篇
 - 消除疲劳按摩法
 - 手部按摩（大脑反射区、劳宫穴）
 - 耳穴刺激（全耳腹背、耳尖）
 - 足部按摩（涌泉穴）
 - 调和脾胃按摩法
 - 手部按摩（胃脾大肠区反射区、三间穴、手三里穴）
 - 耳穴刺激（全耳）
 - 足部按摩（胃反射区、胰反射区、十二指肠反射区、直肠反射区、乙状结肠反射区）
 - 养心安神按摩法
 - 手部按摩（少商穴、少冲穴、劳宫穴）
 - 耳穴刺激（神门穴、心穴、皮质下穴）
 - 足部按摩（心反射区、肾反射区、行间穴）
 - 疏肝解郁按摩法

<<足手耳按摩不生病>>

手部按摩（肝反射区）

耳穴刺激（神门穴、心穴、肝穴、脾穴、皮质下穴）

足部按摩（肝反射区、胆囊反射区、腹腔神经丛反射区、肾反射区、输尿管反射区、膀胱反射区）

强肾生精按摩法

手部按摩（肾点、命门点）

耳穴刺激（耳轮）

足部按摩（大脑反射区、颈项反射区、甲状腺反射区、肾反射区、生殖腺反射区）

减肥瘦身按摩法

手部按摩（胃脾大肠区反射区）

耳穴刺激（交感穴、脾穴、神门穴、肺穴）

足部按摩（胃反射区、十二指肠反射区、横结肠反射区、肾反射区、输尿管反射区、膀胱反射区）

排毒养颜按摩法

手部按摩（关冲穴、阳池穴、命门点）

耳穴刺激（全耳）

足部按摩（足临泣穴、足窍阴穴）

4. 常见症状按摩篇

头痛

手部按摩（大脑反射区、额窦反射区、大陵穴）

耳穴刺激（神门穴、皮质下穴、交感穴）

足部按摩（大脑反射区、小脑及脑干反射区、太冲穴）

牙痛

手部按摩（合谷穴）

耳穴刺激（屏尖穴、口穴、神门穴）

足部按摩（上颌反射区、下颌反射区）

晕车、晕船

手部按摩（大脑反射区、颈项反射区、心反射区）

耳穴刺激（耳尖）

足部按摩（大脑反射区、小脑及脑干反射区、内耳迷路反射区）

眩晕

手部按摩（颈项反射区、耳反射区）

耳穴刺激（耳垂）

足部按摩（内耳迷路反射区、颈项反射区、小脑及脑干反射区、耳反射区）

呃逆

手部按摩（横膈膜反射区、内关穴）

耳穴刺激（耳垂）

足部按摩（咽喉与食管、气管反射区，胃反射区，横膈膜反射区，腹腔神经丛反射区）

恶心、呕吐

手部按摩（商阳穴）

耳穴刺激（交感穴）

足部按摩（里内庭穴、厉兑穴）

耳鸣

手部按摩（耳反射区、肾反射区）

耳穴刺激（耳屏）

足部按摩（至阴穴、足临泣穴、足窍阴穴）

腹胀

<<足手耳按摩不生病>>

手部按摩（二间穴）

耳穴刺激（耳轮）

足部按摩（脾反射区、胃反射区、三阴交穴、足三里穴）

咳嗽

手部按摩（胸腔呼吸器官区反射区、孔最穴）

耳穴刺激（肺穴、气管穴、咽喉穴、肾上腺穴）

足部按摩（肺及支气管反射区、肾反射区、输尿管反射区、膀胱反射区、太溪穴）

烧心

手部按摩（商阳穴）

耳穴刺激（食道穴、口穴、交感穴、贲门穴、三焦穴、皮质下穴）

足部按摩（厉兑穴）

水肿

手部按摩（肾反射区）

耳穴刺激（肾穴、脾穴、肺穴）

足部按摩（心反射区、肾上腺反射区、肾脏反射区、输尿管反射区、膀胱反射区、涌泉穴）

宿醉

手部按摩（胃反射区、肾反射区、肝反射区）

耳穴刺激（神门穴）

足部按摩（大敦穴、筑宾穴）

痔疮

手部按摩（会阴点、大肠点）

耳穴刺激（交感穴、心穴、肝穴、皮质下穴）

足部按摩（金门穴、足通谷穴）

便秘

手部按摩（肛门及直肠反射区、支沟穴）

耳穴刺激（耳甲艇、耳甲腔）

足部按摩（公孙穴、三阴交穴）

胸闷

手部按摩（中冲穴、神门穴）

耳穴刺激（耳轮）

足部按摩（心反射区，胸、乳房、胸腺反射区，横膈膜反射区）

关节疼痛

手部按摩（肩关节反射区、肘关节反射区、髋关节反射区、膝关节反射区、合谷穴）

耳穴刺激（耳尖）

足部按摩（肩关节反射区、肩胛骨反射区、肘关节反射区、髋关节反射区、膝关节反射区）

腰扭伤

手部按摩（腰椎反射区、腰痛点）

耳穴刺激（腰骶椎穴、坐骨神经穴）

足部按摩（腰椎反射区、骶骨反射区、太冲穴、昆仑穴）

肩颈酸痛

手部按摩（肩关节反射区）

耳穴刺激（耳郭）

足部按摩（隐白穴、至阴穴）

视疲劳

手部按摩（眼反射区、肝反射区、商阳穴）

耳穴刺激（耳垂）

足部按摩（厉兑穴、足临泣穴）

<<足手耳按摩不生病>>

5. 慢性疾病按摩篇

糖尿病

手部按摩（胃脾大肠区反射区、曲池穴）

耳穴刺激（耳郭）

足部按摩（肾上腺反射区、肾反射区、输尿管反射区、膀胱反射区）

冠心病

手部按摩（心反射区、内关穴）

耳穴刺激（耳甲腔）

足部按摩（心反射区、甲状腺反射区）

高血压

手部按摩（大脑反射区、合谷穴）

耳穴刺激（角窝上、肝穴、肾穴）

足部按摩（大脑反射区、小脑及脑干反射区、心反射区、肾上腺反射区、肾反射区、输尿管反射区、膀胱反射区）

慢性胃炎

手部按摩（胃反射区、三间穴）

耳穴刺激（胃穴、脾穴、交感穴、肺穴）

足部按摩（胃反射区、十二指肠反射区、肾反射区、输尿管反射区、膀胱反射区、厉兑穴）

胃、十二指肠溃疡

手部按摩（前头点、胃肠点）

耳穴刺激（耳廓、耳甲艇、耳甲腔、耳垂）

足部按摩（胃反射区、十二指肠反射区、肾反射区、输尿管反射区、膀胱反射区）

颈椎病

手部按摩（颈椎反射区）

耳穴刺激（耳郭）

足部按摩（肩反射区、颈项反射区、斜方肌反射区）

哮喘

手部按摩（胸腔呼吸器官区反射区、三间穴、喘点）

耳穴刺激（肾穴、肺穴、脾穴）

足部按摩（横膈膜反射区、太溪穴）

低血压

手部按摩（心脏反射区、大陵穴、神门穴）

耳穴刺激（肾上腺穴、缘中穴、心穴、皮质下穴、肝穴、升压沟）

足部按摩（肾反射区、输尿管反射区、膀胱反射区、生殖腺反射区、内耳迷路反射区、涌泉穴）

畏寒症

手部按摩（心反射区、阳池穴）

耳穴刺激（全耳）

足部按摩（肝反射区、肾反射区）

贫血

手部按摩（心反射区、大陵穴、神门穴）

耳穴刺激（全耳）

足部按摩（心反射区、脾反射区、肾反射区、输尿管反射区、膀胱反射区、隐白穴、大敦穴）

青光眼

手部按摩（眼反射区、关冲穴）

耳穴刺激（耳尖）

足部按摩（大脑反射区、三叉神经反射区、眼反射区、肾反射区、输尿管反射区、膀胱反射区、腹腔神经丛反射区）

<<足手耳按摩不生病>>

老花眼

手部按摩（眼反射区、养老穴）

耳穴刺激（耳轮、对耳轮）

足部按摩（眼反射区、前额反射区、生殖腺反射区、厉兑穴）

慢性鼻炎、鼻窦炎

手部按摩（合谷穴、中冲穴、鼻反射区、肺及支气管反射区）

耳穴刺激（内鼻穴、外鼻穴、肺穴、肾上腺穴、内分泌穴）

足部按摩（涌泉穴）

慢性肝炎

手部按摩（肝反射区、胆囊反射区）

耳穴刺激（肝穴、十二指肠穴、胃穴、脾穴、内分泌穴）

足部按摩（肝反射区、胆囊反射区、太冲穴、行间穴）

6. 生殖保健按摩篇

阳痿

手部按摩（生殖腺反射区、肾点、命门点）

耳穴刺激（耳轮）

足部按摩（垂体反射区、前列腺反射区）

前列腺疾病

手部按摩（前列腺反射区）

耳穴刺激（尿道穴、内生殖器穴）

足部按摩（前列腺反射区、肾上腺反射区、肾反射区、输尿管反射区、膀胱反射区）

阴道疾病

手部按摩（膀胱反射区、输尿管反射区、肾反射区）

耳穴刺激（全耳）

足部按摩（肾上腺反射区、肾反射区、输尿管反射区、膀胱反射区、生殖腺反射区、公孙穴）

月经不调

手部按摩（生殖腺反射区、肾点）

耳穴刺激（缘中穴、内分泌穴、内生殖器穴）

足部按摩（三阴交穴、太溪穴、太冲穴）

痛经

手部按摩（合谷穴）

耳穴刺激（内生殖器穴、内分泌穴、交感穴、神门穴）

足部按摩（大敦穴、水泉穴、三阴交穴）

乳房肿块

手部按摩（肝反射区、会阴点）

耳穴刺激（胸穴、内分泌穴、肾上腺穴、肝穴）

足部按摩（胸、乳房、胸腺反射区，太冲穴）

性冷淡

手部按摩（肾反射区、大脑反射区、生殖腺反射区）

耳穴刺激（耳郭）

足部按摩（大脑反射区、垂体反射区、子宫反射区、至阴穴）

更年期综合征

手部按摩（心脏反射区、肾点、关冲穴）

耳穴刺激（交感穴、内生殖器穴、神门穴）

足部按摩（涌泉穴、三阴交穴）

附录

手部常见穴位速查

<<足手耳按摩不生病>>

手部常见反射区速查

手部常见反应点速查

足部常见穴位速查

足部常见反射区速查

常见耳穴速查

<<足手耳按摩不生病>>

章节摘录

版权页：插图：使用按摩介质提高疗效 按摩时适当使用按摩介质有利于提高疗效，常用的有按摩乳（含活血化瘀、消肿止痛药物）和凡士林软膏（适用于干燥肌肤）。

手足浴增强按摩效果 对手足进行温热的刺激，有行气活血、调理内脏功能、消除疲劳、缓解精神紧张的功用。

在按摩前以温水进行手足浴，可以增强按摩的效果。

在家做手足浴，可选择适合自身需要的中药配方。

药碾碎后用沸水沏开，然后用药的蒸气熏蒸双手掌心或足底部。

当手足感到热时，可先移开然后再靠近，反复进行多次。

待水温适宜时，将手或足浸泡在水里。

浸泡约30分钟后擦干，转入按摩阶段。

不适合做按摩的情况 身体某部位有创伤、感染或者化脓患者。

血液病或者有出血倾向的患者不能做按摩。

骨科疾病患者，如骨折、关节脱位、骨关节结核、骨肿瘤、骨髓炎等。

沐浴后、剧烈运动后、饮酒后、高热时、女性月经期，均不宜进行按摩。

孕妇不可刺激合谷穴，否则有流产的危险。

严重心脏病、精神病、高血压及脑、肺、肝、肾等病患者均不宜按摩。

病情危重的患者，不适合按摩治疗，应及时就医，采取药物、手术等治疗措施。

久病体弱或者极度消瘦虚弱的人，可能难以承受按摩的疼痛，最好不要实施按摩。

对于长时间服用激素或极度疲劳者不宜进行按摩。

按摩后的正常反应 中医学中，将身体好转时发生的种种反应称为瞑眩，主要包括：困倦；打哈欠；无意间觉得热；有眼屎、鼻涕、痰；头痛；倦怠；尿量增多，味较臭，色浊；脚肿；脚底、掌心出汗；静脉明显浮现并变粗；体臭等。

这些是痊愈的前兆，进行按摩后也会出现，不必太在意，一旦身体好转就会消失。

按摩细节不能忘 室内要保持清静、整洁，避风、避强光、避免噪音刺激，保持空气新鲜。

按摩者的手、指甲要保持清洁。

有皮肤病者不能给他人按摩，最好也不要让他人为自己按摩，以免感染。

按摩者在按摩每个穴位和反射区前，都应测试一下针刺样的反射痛点，以便有的放矢，在此着力按摩。

治疗时应避开骨骼突起部位，以免损伤骨膜。

老人的骨骼较脆，关节僵硬，按摩时不宜用力过大。

<<足手耳按摩不生病>>

编辑推荐

《足手耳按摩不生病》是一本实用的按摩书，不花钱，少吃药，小小动作便可带来健康收获。

<<足手耳按摩不生病>>

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>