

<<手到病自除3>>

图书基本信息

书名：<<手到病自除3>>

13位ISBN编号：9787539042701

10位ISBN编号：7539042702

出版时间：2012-11

出版时间：江西科学技术出版社

作者：杨奕 许哥

页数：174

字数：167000

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>

## <<手到病自除3>>

### 内容概要

《手到病自除3》（图解版）是杨奕老师最新推出的全彩版足部反射疗法保健书。全书共分四章，不光深入浅出地介绍了足疗的基本常识和理论基础；还配以大量真人穴位图和反射区图，具体细致地展示了足疗的基本穴位和足底反射区的位置分布。另外，书中对每一种疾病的症状概述、按摩取穴、按摩步骤、注意事项等方面都作了详尽的介绍。800幅真人实拍照片，详细展示了每套手法的步骤分解动作，力求让读者一看就懂，一学就会。内容通俗易懂，实用性较强，是每个家庭必备的保健参考书。

<<手到病自除3>>

作者简介

杨奕，女，生于1941年，祖籍天津，中国名医论坛专家，中华自然疗法世界总会医学顾问，反射疗法推广人。  
5岁习武，16岁学习针灸、推拿之术，40岁时因用足部反射区成功为女儿减肥，从此开始潜心钻研反射区疗法。  
采用综合自然疗法治病救人无数，曾在海内外相关杂志上发表多篇相关论文，引起广泛关注。

许芾，女，生于1970年，汉语言文字学士，中国管理科学院知名专家、健康管理专家、国家卫生部反射疗法师培训师。

## <<手到病自除3>>

### 书籍目录

前言

我为什么要写《手到病自除3》

第一章 认识足部反射疗法

足部反射区是身体健康的晴雨表

足部反射区“望闻问切”法

足部按摩基本手法和顺序

足部按摩的必要准备

第二章 全足反射区按摩手法

全足反射区按摩前放松手法

左足基本反射区按摩

左足足趾反射区按摩

左足足底前半部反射区按摩

左足足底后半部反射区按摩

左足内侧反射区按摩

左足外侧反射区按摩

左足足背反射区按摩

右足足底后半部反射区按摩

第三章 常见病、亚健康调理按摩

感冒

发烧

头晕、昏眩

神经性头痛

眼部不适

鼻炎

耳鸣

牙痛

口臭

面瘫、三叉神经痛

打嗝

咳嗽、哮喘

咽喉炎

打鼾

反酸

落枕

肩周炎

心悸

胸肋胀痛

胃部不适

气闷、胸闷、呼吸不畅

肠鸣

腹胀、腹痛、腹泻

啤酒肚

脂肪肝、酒精肝、药物肝

腰背痛、腰肌劳损

网球肘

<<手到病自除3>>

坐骨神经痛  
髋关节疼痛  
痔疮  
便秘  
尿频、尿急、尿痛、尿潴留（膀胱综合征）  
膝关节炎  
痛风  
腿痛  
足跟痛  
脚气（足癣）、汗脚  
手脚冰凉  
手脚颤抖  
手麻  
脱发、脂溢性脱发  
自汗、盗汗  
失眠  
食欲不振、厌食  
宿醉  
中暑  
虚脱  
皮炎  
月经不调、痛经  
肥胖症  
第四章 慢性病日常保健按摩  
高血压  
高血脂  
糖尿病  
颈椎病  
甲状腺疾病  
肺部疾病  
心脏病  
肝炎  
胆囊炎  
胆结石  
胃下垂  
肾结石  
肾炎  
膀胱炎  
十二指肠溃疡  
直肠炎  
小肠疝气  
慢性阑尾炎  
前列腺炎  
子宫肌瘤  
卵巢囊肿  
股骨头坏死  
中风

<<手到病自除3>>

淋巴结肿胀

神经衰弱

贫血

营养不良

癫痫

更年期综合征

老年痴呆

附录

你应该知道的一些问题

## <<手到病自除3>>

### 章节摘录

版权页：插图：6按图示方向从上往下刮按大脑反射区。

刮按时，若未发现异常状况，可逐渐加大力度和并适度增加按摩次数。

7食指和中指夹住大脚趾根部后，旋转双指，点按并提拉脚趾。

8旋转至大脚趾内侧颈椎反射区，点按并抻拉颈椎反射区。

DISEASE 4 神经性头痛 神经性头痛，多由神经衰弱、疲劳、内分泌失调等引起，一般表现为头部闷痛，患者自觉头部有压迫感、沉重感。

1前额反射区是缓解头、面部不适的必要区域。

按摩时，一手握住脚部保持竖立，一手按照同一方向横向刮按大脚趾前端的前额反射区，接着横向刮按其他四趾前端的前额反射区。

2点按大脚趾趾腹中央偏内一侧的脑垂体反射区，可有效调整人体睡眠质量。

<<手到病自除3>>

编辑推荐

《手到病自除3(图解版)》是百万畅销书作者杨奕最新力作，震撼上市！  
超级畅销书作者、影响逾1000万读者的健康讲师杨奕再续经典，重磅推出全新力作！  
用800多幅真人示范彩图告诉您：如何用双手为家人全面进行疾病预防、急救、康复和保健。  
一种极具关爱力量、备受全球中西医推崇的自然疗法，每天5分钟，受用一辈子！



<<手到病自除3>>

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>