第一图书网, tushu007.com

<<手到病自除2>>

图书基本信息

书名：<<手到病自除2>>

13位ISBN编号：9787539045917

10位ISBN编号：7539045914

出版时间：2012-10

出版时间：江西科学技术出版社

作者：杨奕

页数：244

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

这是一本介绍如何通过按摩反射区进行疾病调理的图书，除了延续第一本书的风格和内容外，在本书中可以找到第一本书没有谈到的风湿关节炎、气管炎、支气管炎、偏头疼、痛风、中风后遗症等多种疾病的调理方法。
并且，还有拔罐、推拿、贴耳豆、泡脚、云南白药等药物外敷术等多种方法供你任意选择、搭配。
另外，本书中的综合疗法特别适合调理老年人常有的老花眼、前列腺炎、腰膝酸软、精力不济等各种衰老之症。
内容符合医学常识，能够帮助人们达到增强体质、祛病延年的实用目的，简单实用、安全有效。

第一图书网, tushu007.com

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。

第一图书网, tushu007.com

<<手到病自除2>>

书籍目录

前 言 病过，苦过，才深知健康的滋味叫幸福
第1 章 健康由我不由天
活学活用反射区，终生健康不用愁
痛点自诊自疗法
大病化小，小病化了
第2 章 让爱天天住我家——特效反射区的基础使用方法
常拔罐，身强体壮
有肩周炎和哮喘，一拔火罐就好
学会贴耳豆，轻松治百病
“ 拉拉扯扯 ”得健康——耳操简介
为健康的到来“ 鼓掌 ”
泡脚时别忘了给自己“ 找别扭 ”
为自己的亲人多洗洗脚吧
第3 章 人体自有特效药——如何活用背部、耳朵、第二
掌骨反射区
背部采药治腰疼
治落枕，要活血化瘀
向英雄致敬——胸胁痛的反射区疗法
管它是痔疮还是哮喘，背部反射区通治
刮推背部，补肾通尿
拥有优美的背部曲线——调整肩、背、颈的方法
健康尽在“ 掌 ”握中——手部特效反射区详解
吃不香、睡不着，怎么办
第4 章 气血畅通四肢健——四肢疾病的调理方法
腿脚无名肿痛怎么办
“ 忍无可忍，无须再忍 ”——风湿性关节炎综合调理方
不痛并享受着——防治痛风一席谈
中风患者的家庭调理方法
股骨头坏死的家庭调理方法
功同运动的“ 足桑拿 ”——手脚发胀、发麻的家庭调治法
手脚颤抖、麻木、冰凉怎么办
腿脚抽筋急治法
不安腿，今日安——轻松解决腓肠肌痉挛
第5 章 面子问题比天大——轻松应对五官科常见疾病
偏头痛其实很好治
最快治疗老花眼的方法
双目舒坦，养精补肾
牙疼的急救方与根治法
得了口腔溃疡，敲打小腿胃反射区
鼻子出了问题，赶紧“ 问责于肺 ”
顽固脚癣、手癣的自我调治法
忍得一时之痛，可换岁岁平安——冻疮的自然疗法
不要让“ 疣 ”骚扰您
第6 章 管好你的“ 进出口公司 ”——如何增强肠胃、肝胆功能
烧心、泛酸、消化不良的调理方法

第一图书网, tushu007.com

吃吗吗香——食欲不振的快速调治法
温灸中脘治胃病，耳朵胃区遥呼应
多点肚脐揉脚底，轻轻松松除便秘
治疗痔疮的特效方
不花钱的胆结石自我调理法
身上的三处减肥宝地——甲状腺、公孙穴、大敦穴
怎么甩掉将军肚、蝴蝶袖和游泳圈
第7章 人生最贵气韵深——如何增强心肺功能
“心心相印”保心肺
气管炎、支气管炎、哮喘的家庭基础调理法
轻抚中指，可保血压平稳
声音嘶哑，您的生活会变成什么样——急慢性咽炎的家庭基础调理法
嗓子里多痰，难闻更伤身——痰多，嗓子发痒、发干的家庭基础调理法
第8章 琴瑟和谐万家欢——如何调治生殖系统疾病
少去做精油推背、卵巢保养
下身有难自己救——阴道炎、盆腔炎、白带异常的调理方法
女人有孩子才完美——如何提高受孕几率
月经不调、莫名闭经的调理方法
疏肝调肺，可治外阴白斑
为什么男士都怕前列腺增生 / 168
重振雄风——阳痿的快速调理方法 / 171
孩子娘娘腔，小心得了隐睾症 / 172
第9章 孩子有病，妈妈最心疼——如何用反射区来保护孩子的身体
孩子的平安从保肺开始——小儿肺炎的家庭调理方法
拿什么来关心您遗尿的孩子
孩子发烧、感冒咳嗽怎么办
孩子呕吐的调理方法
孩子经常打嗝，不能轻视
傻瓜按摩法可让您孩子的健康赢在起跑线上
治孩子假性近视的“江湖一点诀”
别忘了完成孩子每天给您留的健康作业
谁让您的孩子睡不好——小儿晚上流口水、磨牙、哭闹的调理方法
家有小胖墩儿怎么办
孩子眼屎多，多因肝火重
孩子得了湿疹怎么办
第10章 细节决定健康
夏不坐木，冬不坐石——不受寒就是最好的保健
老年人如何补钙最快
朝什么方向睡觉，身体才会好
老年人要学会享受孤独
附 录 人体反射区综合疗法一览表

章节摘录

拔罐，身强体壮　　症状：肩背部、腰腹部疼痛。
方法：　　1.哪儿疼就在哪儿拔罐，重点拔后背和腿部。
2.主要拔后背上相关脏腑的俞穴。
注意：上真空罐的时候，抽气最好不要超过三下。
拔罐这种方法很古老，也很有效。
无论是四肢、肩背部，还是内脏，只要有毛病，拔罐都不失为一种较好的调理方法。
效果最好的当然是火罐了，您如果不会拔火罐，那就用大一点的磁罐和气罐来拔，虽然见效慢些，但是操作方便、安全，坚持下去，同样有效。
拔罐时，您需要注意几点：拔哪里？
怎么拔？
拔多长时间？
什么情况适合拔罐。
拔罐拔哪里拔罐的位置，一般是在后背和腿部，哪儿疼拔哪儿。
至于身体前部等一些皮肉比较薄的地方，拔罐时间别那么长，最好是遵医嘱。
如果您肠胃不好、肾虚、哮喘、腰椎骨质增生，都可以用拔罐的方法来治。
很多时候，它比吃药管用得多。
拔罐主要拔督脉和膀胱经，拔病灶所在脏腑相对应的俞穴，重点在您拔罐时颜色最深、反应最厉害的地方拔。
拔罐的方法　　很多人反映，使用磁罐和真空罐时，老是掌握不好力度，不知道拔到什么程度才算合适。
我的建议是，不管大罐小罐，上罐的时候最好抽气不要超过三下。
当皮肉开始有点儿发紧，出现小的细纹，人稍微感觉有点不舒服时就可以了。
特别是老年人，更不能抽拉得太厉害，否则留罐的时候肉拔起来太多，起罐的时候不好起，效果也不太理想。
拔罐适宜人群　　拔罐这个方法尤其适合有慢性病的人和身体虚弱的老人家。
7天或者10天拔一次，每次10~15分钟。
冬天人容易受寒，那就经常拔罐，这样，一冬都会有很好的免疫力。
但这种方法对皮肉太松弛或太瘦的人就不合适，皮肉太松弛的人拔完以后由于抽拉的劲大，会把皮都扯上去，太瘦的人皮肤松弛，无论在力度和时间上都要小于和少于常人。
有人拔罐拔10分钟，甚至三五分钟就会起泡，说明他脾虚得厉害。
我曾经接到一个读者的电话，说她在美容院拔罐拔了30分钟，后背都紫了，而且起泡了。
我说：“第一次给您拔30分钟是不太恰当的，不过既然已经起泡了，那您就天天拔30~40分钟，把身体里的脏东西全拔出来。
”我觉得，说到子女给父母尽孝道，最好的方式就是让父母身体健康。
一周给父母推一次背，拔两次罐，有病调病，无病养生，这实际上就是一种爱的表达。
夫妻之间也是一样，尤其是中年夫妻，面临着生活和工作等各方面的压力，夫妻关系很容易出现问题。
那么，与其天天念叨着“婚姻是爱情的坟墓”，不如行动起来，给他（她）拔拔罐，这种贴心贴肺的关心会比一句“我爱你”实在得多。
拔罐可根除顽固皮肤病　　有好多老年人秋冬季节皮肤瘙痒，这主要是因为肺燥、脾虚、湿毒在体内排不出来。
加上有时候情绪不好，还可能出现带状疱疹、荨麻疹等病。
大部分的皮肤病都跟脾湿、肺燥以及不良的情绪和精神压力有关系。
对这种皮肤上的毛病，我一般都用根治拔罐的方法进行调治。
怎么拔呢？

第一图书网, tushu007.com

首先在大椎、肾俞、肺俞、脾俞拔上大罐，拔40分钟以上。
第二天再拔，这时可能会出水、出血，甚至出现白色浆状的东西，但您一定要坚持。
直到拔得什么东西也不出了，皮肤愈合得很干净才可以停止。
这样，疾病才能得到根本性的调治。
……

编辑推荐

上市3年，再版15次，销量突破60万册的大众养生经典！
近1000万读者推崇备至的健康枕边书！
作者杨奕全新修订80余处，超值赠送全足反射区按摩放松及基本手法演示挂图，内容全面提升！
精诚所至，经典再现！
【特色按摩法】学会贴耳豆，轻松治百病　　症状：胃疼、腰疼。
方法：　　1.点按或贴敷耳朵上的胃、腰椎反射区。
2.在耳部按上去最疼的反射区贴上磁珠、王不留行籽或者莱菔子。
注意：不必每次都把耳朵贴满，每次选择3~5个痛点即可。
"拉拉扯扯"得健康--耳操简介　　症状：失眠、食欲不振等亚健康之症及各种慢性病。
方法：1.捋耳轮、耳周。
2.揉三窝。
3.捋对耳轮。
4.扯耳垂。
5.搓擦耳根。
6.鸣天鼓。
刮推背部，补肾通尿　　症状：肾虚、肾炎、尿路不畅。
方法：　　1.做全足调理，然后重点按揉肾、肾上腺、输尿管、膀胱、尿道、脾、上下身淋巴反射区，每天15分钟。
2.五指并拢推背、合十推背、用大鱼际掌根揉背。
注意：调理慢性病的时间相对要长一些，要有耐心。

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