第一图书网, tushu007.com

<<压压手脚耳，治好老毛病>>

图书基本信息

书名：<<压压手脚耳，治好老毛病>>

13位ISBN编号：9787807639572

10位ISBN编号：7807639571

出版时间：2013-7

出版时间：广西科学技术出版社

作者：周尔晋,周淳,魏宁

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

<<压压手脚耳，治好老毛病>>

内容概要

运用周尔晋独创的X形平衡法和耳穴疗法就能轻松治疗老年人的常见病、多发病。
本书不但对肺、肝胆、脾胃、心脏、肾、脑等疾病进行了治疗的讲解，还给出了各个脏器的按摩保健法，既能治病又能保健，想老年朋友所想，通过简单的按摩帮助大家获得身心的健康。
感冒、便秘等小毛病在家轻松解决，老慢支、胃肠炎、高血压等多发病效果显著，各种癌症的疼痛、恶心呕吐等症状快速缓解……
本书中的方法都是周尔晋与周淳老师多年经验积累的结果，经过实践的考验与验证，真正安全有效，是老年人居家保健的福音。

作者简介

周尔晋，被誉为“中医奇人”，1930年生于安徽一中医世家，自幼潜心研读中医经典，继承祖父中医遗作，通过长期实践，开创“人体X形平衡法”，“火柴棒压穴法”，和“小儿推拿术”等特色疗法，免费行医40年，义诊10万余人次，临床验证230多种病例，现主要致力于教授家庭自我诊疗方法，影响甚广。
著有畅销书《捏捏小手百病消》《火柴棒医生手记》《人体X形平衡法》《人体药库学》等。
周淳，周尔晋之子，周氏特色疗法传人。
早年间即随父学习并到全国各地讲学，传播X形平衡法、小儿推拿等,深受患者喜爱。
多年来，其一直秉承周氏疗法的一贯宗旨，无私为患者服务，致力于周氏疗法的传播与推广。
魏宁，中医全科主治医师，按摩师，国家心理咨询师。
现就职于沈阳药科大学医院预防保健科。

<<压压手脚耳，治好老毛病>>

书籍目录

目 录前言 给像我一样的老年朋友带去健康008 第一章 老年人要自己掌握自己的健康1. 适合老年人用的强身治疗法 017 2. 建议老年人都学学X形平衡法 018 3. 耳朵是老年人治病健身的法宝 027 第二章 自己动动手，治疗老肺病1. 防治感冒的一压灵 032 2. 压耳穴就可治疗慢性咽喉炎 035 3. 老年肺炎速效退烧按摩法 037 4. 自己在家也能治好老慢支 040 5. 找到高升点，治好肺气肿 044 6. 耳穴配手穴，治疗肺心病 046 7. 帮哮喘老人摆脱烦恼 048 8. 老年皮肤痒，调肺是关键 050 9. 能健肺的按摩保健操 052 第三章 只要吃得动，身体没大病—— 解决消化问题的按摩法1. 胃炎靠养也靠按摩 056 2. 告别折磨人的胃和十二指肠溃疡 059 3. 脾土保健按摩法 061 4. 病状不明显的慢性肠炎 064 5. 压脐揉腹按支沟治疗老便秘 067 6. 胃肠功能好，肚子不再胀鼓鼓 068 7. 小肠保健按摩法 070 8. 消除脂肪肝，快乐每一天 072 9. 按摩改善古稀老人的肝硬化 075 10. 肝脏保健按摩法 076 11. 两次按摩消除胆囊炎症状 079 12. 让胆石症患者不再疼痛 081 13. 好习惯加按摩，让慢性胰腺炎转危为安 083 14. 适合按摩的常见小病——功能性消化不良 084 第四章 心脏健康就能多活十年1. 高血压标本兼治才有好效果 087 2. 治疗心绞痛要持之以恒 089 3. 不让心律失常发展成大病 090 4. 老年心脏问题，要治更要防 093 5. 强健心脏按摩法 096 第五章 巧治富贵病，省钱又轻松1. 糖尿病的理想治疗方案 101 2. 血脂降下来，少得富贵病 104 3. 按出老来瘦，保持好身体 107 4. 按好代谢功能治痛风 110 第六章 让小便随心所欲——强肾补肾的按摩法1. 解决老年人遗尿的烦恼 114 2. 两招解决前列腺增生朋友的痛苦 116 3. 结石堵肾脏，压穴来帮忙 119 4. 可以补肾的家常按摩法 121 5. 送老年人安眠四宝 124 6. 治好慢性肾炎，不让肾脏受伤害 128 第七章 再老都记得那些最爱的人——护脑益智按摩法1. 用五七穴稳住高血压脑病 131 2. 中风后遗症治疗法——吞咽困难、偏瘫 133 3. 多穴并用治疗帕金森病 137 4. 防治老年性痴呆，不给孩子添负担 140 5. 大脑保健操让衰弱的神经变强壮 142 第八章 老了有副好骨骼就是幸福1. 手麻肩颈硬，小心颈椎病 147 2. 肩周炎的克星——两本穴 151 3. 值得大力推广的腰椎间盘突出症按摩法 154 4. 高升点对付老年性骨关节炎，攻无不克 157 5. 治病没捷径，坚持忍痛才能治老年类风湿性关节炎 159 6. 治疗坐骨神经痛要找到高升点 162 7. 疏通气血，战胜骨刺 165 8. 按摩加营养，锁住骨质不疏松 167 第九章 保护女人健康的特效穴——女福1. 绝经后更要做健康女人——老年性阴道炎 170 2. 捏脊压脐按五七穴，治疗更年期综合征 172 3. 三对穴位提正气，固定子宫不脱垂 175 4. 坚信缠缠绵绵的妇科病也能治愈——慢性盆腔炎 177 5. 压穴“ 消毒 ”，治疗外阴瘙痒 179 第十章 耳聪目明自然神清气爽1. 打败眼睛最大的敌人——老年性白内障 183 2. 自查自治老年性青光眼 185 3. 改善微循环，不让黄斑变性伤害眼睛 186 4. 老年人自己的眼保健操 188 5. 老年性耳聋耳鸣按压四个耳聋点 190 第十一章 老年常见肿瘤的保健治疗1. 肺线是治疗肺癌的黄金线 193 2. 胃癌后遗症并非不治之症 195 3. 治疗肝癌要把握轻重 196 4. 腹部按摩对大肠癌有好处 199 5. 为癌症患者止疼痛 201 6. 减少癌症患者恶心呕吐的方法 203 7. 胃口好，身体恢复得就好 205 8. 促进手术康复按摩法 207 后记 210 附录 213

章节摘录

肩周炎的克星—两本穴肩周炎全称为肩关节周围炎，主要病因是劳累过度、年龄增长，年长的体力劳动者最容易患病，尤其是五十岁左右的人，其中女性比男性多。
正因为如此，肩周炎又被称为五十肩。
那时候正好有一位女性病人，她患肩周炎已经长达三年。
开始的时候只是阵发性疼痛，还会出现酸麻肿胀，常因天气变化及劳累后发作；后期发展为持续性疼痛，而且晚上比白天疼得厉害，连活动都不方便。
因为她是左肩有病，我便在她右脚的第四和第五趾后一寸左右的地方，找到一个高升点，每天大概指压八分钟，两周以后，她的肩周炎就被我治好了，从此没有发作过。
由此可见，脚穴的治疗效果同样非常好，尤其适合女性病人，因为不用碰触女性高升点的敏感部位。
后来，我将脚穴定名为“两本穴”（肾是先天之本，脾是后天之本），是人体重要穴区之一，很值得研究。
左肩取右脚脚穴，右肩取左脚脚穴，右脚配左手手穴，如双肩全病，可取双脚指压治疗，时间不限，疗程不限，直到治愈为止。
为了帮助老年人摆脱这个恼人的疾病，除了脚穴外，我又研究出耳穴的治疗方法。
其实，以往的经验已经证明单用X形平衡原理在脚上找高升点，即可治好肩周炎。
但如果病情严重，疼痛难忍，加上耳穴来治疗，这样不仅作用更快，效果也更好。
以前我认识一位很聪明的女士，她曾经说过一句话：“一个人架子太大是不好的，但不能没有一点架子，没有架子也是人们所瞧不起的。
”我对这句话有切身的感受，因此对她非常钦佩。
有一次，她登门请我去为她婆婆治病。
原来，她婆婆以前一直住在农村，这次进城来带孙女，不料老毛病肩周炎发作了，而且病情相当严重。
老人家痛得难以忍受，睡也睡不着，吃也吃不下。
这位女士看着婆婆日渐消瘦，心里着急得不行。
情急之下，她想到了我。
老人家是左肩有病，根据X形平衡法，我在她右脚四、五趾后找相应高升点，再进行指压。
我又嘱咐这位女士：“在治疗肩周炎的过程中，一定要让你婆婆注意休息，千万不能让她下冷水，否则有可能会引起反复，大反复是很难治的。
”为了让老人家好得更快，我又取双侧耳穴：肩、颈椎、神门、肾上腺、内分泌、皮质下、枕，以肩、颈椎为重点。
也许有人觉得奇怪，治疗肩周炎，取颈椎做什么呢？
这是因为肩周炎通常与颈椎有直接的联系。
虽然我们一般情况下不配颈椎，但如果病人患病时间较长，病情又比较严重、顽固，最好还是配上颈椎，疗效才会更好。
就这样，持续治疗二十天后，老人家的肩周炎终于治愈了，不仅能吃能睡，还能带孙女。
那位女士放下心来，再三向我表示感谢。
尽管我治好了不少肩周炎患者，但在给一位副总编辑治疗的时候，我却失败了。
我百思不得其解，因为X形平衡法治肩周炎是很有效的，如果始终治不好，那很有可能不是肩周炎，于是我对他说：“你可能没有得肩周炎，而是内脏出了问题，最有可能的是肺部，我建议你还是去医院做一153次彻底的检查吧。
”这位副总编辑听我的话，马上去医院做检查，检查结果很快就出来了，他竟然被确诊为肺癌晚期！
听到这个消息，他当场就蒙了，连路也走不了，最后还是报社派车去接的他。
尽管他马上入院治疗，但可惜的是，五个月之后，他还是去世了，死的时候才五十多岁。
这件事情让我明白，人们发现身体表面疼痛时，可能是内脏有了毛病，所以才通过疼痛反映出来，其中最严重的就是癌症。

一旦身体出现疼痛，最保险的做法就是去医院做一个全面检查。
而这位副总编辑就是没有去检查，把肺癌当成肩周炎来治疗，不仅没治好，还耽误了最宝贵的治疗时机，实在是太可惜了。
事有凑巧，一位同事告诉我，他的手臂和腿部的淋巴结肿大，问我能不能治。
我当即对他说：“ 我可以给你治，但你要先好好检查一下身体，看看是不是内脏有病。
”这位同事一检查，发现自己患的是肺结核。
幸运的是，他及时治疗，最后痊愈了。
在很早以前，肺结核是不治之症，虽然现代医学可以治愈，但假如治疗太晚，送命的可能性也会很大。
前事不忘后事之师，朋友们都要记住：X形平衡法对治疗肩周炎有奇效，要是久治不愈，很可能是其他疾病。
如此反复啰嗦，只希望引起人们警惕。

编辑推荐

★同系图书《捏捏小手百病消》已售10万册★周尔晋图书首配光盘★附赠周尔晋健康培训中心耳穴拉图★周尔晋40年老年常见病治疗经验大公开感冒、老慢支、便秘、脂肪肝、高血压、糖尿病、骨质疏松、痛风、遗尿、老年痴呆、颈椎病、腰椎间盘突出……只要按按手脚耳，以上问题全解决★十余万人次亲身体验，证明方法安全有效

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