

<<家庭常见病对症按摩宝典>>

图书基本信息

书名：<<家庭常见病对症按摩宝典>>

13位ISBN编号：9787506479981

10位ISBN编号：7506479982

出版时间：2012-1

出版时间：中国纺织

作者：王东坡

页数：159

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>

## <<家庭常见病对症按摩宝典>>

### 内容概要

本书特色：权威，拥有多年临床经验专家编著。  
缓解亚健康症状，辅助治疗各种常见病。  
60多种常见病的穴位与反射区对症按摩方法。  
按摩是安全的家庭保健方式，初学者自己就可操作。  
图文结合，文字口语化，一看就懂一学就会。  
手法、位置、工具……一应俱全，附赠视频教程。

## <<家庭常见病对症按摩宝典>>

### 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门诊部坐诊专家。

师承国家级名老中医王琦教授，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丰富的实践经验。

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，积极从事医学科普的传播工作，在针灸、按摩、刮痧、食疗、美容、足疗及中医临床方面有较深入的研究。

## <<家庭常见病对症按摩宝典>>

### 书籍目录

#### 中医推荐的12个超有效穴位

#### 第一章 一点穴位，全家健康

##### 家庭按摩的常用手法

按法

摩法

推法

擦法

揉法

捏法

拍法

抖法

击法

掐法

##### 家庭按摩的辅助用品

可用于辅助按摩的日用品

家庭按摩常用介质

家庭按摩中的注意事项

成人按摩注意事项

小儿按摩注意事项

哪些疾病适宜按摩

哪些疾病不宜按摩

异常情况处理

一举就会的取穴手法

#### 第二章 常见病家庭按摩

##### 感冒

穴位按摩：少商穴、风府穴、风池穴十

反射区按摩：手掌呼吸器官反射区，足背喉、支气管反射区，足底脾脏反射区

##### 咳嗽

穴位按摩：云门穴、中府穴、孔最穴、太溪穴

反射区按摩：手掌呼吸器官反射区，足底肺和支气管反射区

##### 头痛

穴位按摩：天柱穴、风府穴、太冲穴

反射区按摩：手掌大脑反射区、额窦反射区，足底大脑反射区、小脑及脑干反射区

##### 糖尿病

穴位按摩：足三里穴、脾俞穴、阳池穴、曲池穴

反射区按摩：手掌胃脾大肠反射

区，足底胃反射区、胰腺反射

区、十二指肠反射区

##### 离血痧

穴位按摩：百会穴、头维穴、涌泉穴、太冲穴

反射区按摩：手掌大脑反射区，足背内耳迷路、降压点，足底大脑反射区、小脑和脑干反射区、肾上腺反射区、肾脏反射区、输尿管反射区、膀胱反射区、心脏反射区

##### 冠心病

穴位按摩：极泉穴、膻中穴、内关穴

<<家庭常见病对症按摩宝典>>

反射区按摩：手掌心脏反射区，足底心脏反射区、甲状腺反射区

落枕

穴位按摩：后溪穴、肩井穴、中渚穴--t

反射区按摩：手背颈肩反射区，手掌颈肩反射区，足底颈项反射区

颈椎病

穴位按摩：肩中俞穴、肩井穴、大杼穴

反射区按摩：手背颈椎反射区，足内侧颈椎反射区

肩周炎

穴位按摩肩髃穴、肩贞穴、手三里穴

反射区按摩：手背颈肩反射区，手掌颈肩反射区，足外侧肩关节反射区，足背肩胛部反射区

贫血

穴位按摩：血海穴、膈俞穴、足三里穴

反射区按摩：手掌脾脏反射区、心脏反射区，足底脾脏反射区、心脏反射区、肾脏反射区、输尿管反射区、膀胱反射区

四肢麻木

穴位按摩：肩髃穴、曲池穴、足三里穴

反射区按摩：手背小脑、脑干反射区，足底小脑、脑干反射区

踝关节扭伤

穴位按摩：解溪穴、昆仑穴、丘墟穴

反射区按摩：耳正面踝关节反射区

鼻塞流涕

穴位按摩：迎香穴、眉冲穴、印堂穴

反射区按摩：手掌鼻反射区，足底鼻反射区，耳正面鼻反射区

近视

穴位按摩：瞳子髎穴、四白穴、睛明穴

反射区按摩：手掌眼反射区，足底眼反射区，耳正面目反射区

老花眼

穴位按摩：太冲穴、养老穴

反射区按摩：手掌眼反射区，足底眼反射区、额窦反射区、生殖腺反射区

眩晕 . 6 (

穴位按摩：神庭穴、前顶穴、印堂穴、眉冲穴

反射区按摩：手掌眼反射区、耳反射区，足背内耳迷路反射区，足底小脑及脑干反射区、颈部淋巴结反射区、耳反射区

面部神经麻痹

穴位按摩：四白穴、地仓穴、迎香穴、颊车穴

反射区按摩：手背三叉神经反射区，足底三叉神经反射区

面部浮肿

穴位按摩：目窗穴、陷谷穴

视物昏花

穴位按摩：童子髎穴、养老穴

口臭

穴位按摩：大陵穴、劳宫穴、内庭穴、人中穴

反射区按摩：手掌脾反射区、胃反射区，足底胃反射区

慢性鼻炎

穴位按摩：列缺穴、通天穴、迎香穴

反射区按摩：手掌鼻反射区，足底鼻反射区、肺及支气管反射区、脑垂体反射区、颈部淋巴结反射区，耳正面鼻反射区

<<家庭常见病对症按摩宝典>>

慢性胃炎

穴位按摩：足三里穴、胃俞穴、中脘穴

反射区按摩：手掌胃反射区、十二指肠反射区，足底胃反射区、十二指肠反射区，耳正面胃反射区、十二指肠反射区

胃、十：指肠溃疡

穴位按摩：天枢穴、中脘穴、上脘穴、公孙穴

反射区按摩：手掌胃反射区、十二指肠反射区、肾脏反射区、输尿管反射区、膀胱反射区，足底胃反射区、十二指肠反射区、肾脏反射区、输尿管反射区、膀胱反射区，耳正面胃反射区、十二指肠反射区、肾脏反射区、输尿管反射区、膀胱反射区

.....

第三章 亚健康症状家庭按摩

附录：手耳足反射区

<<家庭常见病对症按摩宝典>>

章节摘录

版权页： 插图：

## <<家庭常见病对症按摩宝典>>

### 编辑推荐

《家庭常见病对症按摩宝典》从最简单的按摩手法等方面入手，着眼于家庭按摩，详细介绍了生活中最常见的60种疾病和对应的有效穴位，通过清晰的图片，为读者展示了取穴和按摩方法，让读者一看就懂，一学就会，轻松掌握对症按摩。



<<家庭常见病对症按摩宝典>>

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>