

<<健康大字报系列>>

图书基本信息

书名：<<健康大字报系列>>

13位ISBN编号：9787802499195

10位ISBN编号：7802499194

出版时间：2011-9

出版时间：工商联

作者：张媛

页数：200

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>

<<健康大字报系列>>

内容概要

《手足耳疗法扫除常见病》分为5章，主要内容包括：认识手足耳按摩；手足耳按摩治疗常见病；美容塑身手足耳按摩法；脏腑手足耳养生按摩法；手足耳保健按摩法。

<<健康大字报系列>>

作者简介

张媛，天津中医药大学中医内科学硕士，在读期间师从多位著名老中医系统学习临床知识，毕业后执教于北京中医药大学东方学院，致力于中医诊疗技法的临床教学与研究。

擅长呼吸系统疑难杂症的治疗。

广受患者好评。

曾参与出版多部专著，在专业期刊上发表学术论文多篇。

<<健康大字报系列>>

书籍目录

第一章 认识手足耳按摩

把握健康，从手开始

耳朵是全身健康的必备良药

足 不可忽视的人体第二心脏

帮你轻松找到穴位的手足耳部取穴法

手足耳按摩的操作手法

按摩的禁忌证及其注意事项

按摩时常见的反应及预防处理方法

第二章 手足耳按摩治疗常见病

感冒

咳嗽

肺炎

哮喘

腹泻

便秘

胃肠炎

糖尿病

肥胖症

骨质疏松症

高脂血症

营养不良

痛风

贫血

高血压

冠心病

动脉硬化

中风后遗症

健忘

老年痴呆症

头痛、头晕

神经衰弱

失眠

面神经麻痹

肌肉萎缩及肌无力

颈椎病

肩周炎

关节炎

网球肘

腰椎间盘突出症

足跟痛

痔疮

近视

白内障

耳聋、耳鸣

鼻炎

<<健康大字报系列>>

咽炎  
牙痛  
口腔溃疡  
泌尿系统结石  
泌尿系统感染  
阳痿、早泄、遗精  
前列腺炎  
痛经  
月经不调  
性冷淡  
白带增多  
子宫肌瘤  
乳腺增生  
盆腔炎  
更年期综合征

第三章 美容塑身手足耳按摩法

排毒养颜  
消除痤疮  
淡化色斑  
祛皱抗衰老  
增加肌肤弹性  
消除黑眼圈、眼袋、眼睑浮肿  
丰胸美胸  
消除腰腹部赘肉  
雕塑腿部线条

第四章 脏腑手足耳养生按摩法

养心手足耳按摩法  
护肝手足耳按摩法  
健脾手足耳按摩法  
润肺手足耳按摩法  
强肾手足耳按摩法  
利胆手足耳按摩法  
和胃手足耳按摩法  
改善肠道手足耳按摩法  
疏泄膀胱手足耳按摩法

第五章 手足耳保健按摩法

益智醒脑  
调节情志  
调整内分泌系统  
促进新陈代谢  
增温保暖, 改善四肢冰冷  
调节神经系统  
减轻疲劳, 缓解压力  
排出体内废气  
增强免疫力  
延年益寿

附录 望手足耳诊病

<<健康大字报系列>>

望手诊病  
望足诊病  
望耳诊病

<<健康大字报系列>>

编辑推荐

由张媛编著的《手足耳疗法扫除常见病》内容介绍：手是由54块骨骼、数十个关节、几十块肌肉和韧带组成的，有极为丰富的神经末梢和毛细血管。

同时手上还有400多个穴位与反应点，72处反射区。

俗话说“十指连心”，手是人体重要的组成部分，其在保健中亦有重要的作用。

经常做手部保健，不仅可以治疗手部及全身疾病，还可起到强身健体、延年益寿的作用。

<<健康大字报系列>>

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>