

<<图解手足耳对症按摩>>

图书基本信息

书名：<<图解手足耳对症按摩>>

13位ISBN编号：9787510013980

10位ISBN编号：7510013984

出版时间：2010-4

出版公司：世界图书出版公司

作者：唐纳德·亚瑟

页数：240

译者：陈旻

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>

## <<图解手足耳对症按摩>>

### 前言

自己动手，轻松除病不求人 中医认为，手为外在之头脑，足为人身之根本，耳为宗脉之所聚。人体的手、足、耳密集分布了与人体内部器官紧密相连的经络和穴位，通过自然安全的传统按摩方法，对人体相应的穴位和反射区进行刺激，可以疏通经络，促进气血运行，增强机体免疫力，调节人体阴阳平衡和脏腑功能，从而取得防治疾病的效果。

手、足、耳按摩是一种集预防、诊病、治疗、保健、养生于一体的绿色自然疗法。

每天坚持几分钟，按一按，揉一揉，就可以调理气血，平衡阴阳、祛病强身，安全、经济、实用，而无毒副作用，简单易学，书中配有大量真人操作图片，直观清晰，一看就会。

手、足、耳每个方面都为读者提供了41种常见疾病或症状的调理按摩方法，使读者可以在家自己操作或和家人一起动手，相互按摩，既能增进家人之间的了解，也能促进家人之间的感情交流，感受融融亲情和温暖。

高额的医疗费用，药物的毒副作用使医学界逐渐开始提倡回归自然疗法，美国、日本、韩国以及欧洲很多国家都越来越认可中国的传统医学，在国外，中医自然疗法也已经成为热门的大众化疗法。

本书是行之有效的家庭保健养生必备工具书。

因时间和水平有限，难免疏漏之处，敬请批评和赐教。

## <<图解手足耳对症按摩>>

### 内容概要

本书为图文并茂、易学实用的手足对症治疗按摩读物，内容包括不可不知的手足按摩知识；简单易学的手足按摩步骤；调养常见疾病的按摩技巧；几百幅按摩步骤示范图。告诉读者如何运用简易的手足按摩疗法，满足你急需的自我养生保健需求。给读者最安全、最经济的简单自我保健操作方法。

<<图解手足耳对症按摩>>

作者简介

王效成 中国中医药大学毕业，从事中医推拿按摩10多年，博士生导师、主任医师，拥有丰富的临床经验。

在核心期刊发表论文20余篇，留学美国，和国外的中医文化交流颇多，结合中外医学和传统国学，独创出一套自己的治疗方法。

著有《图解全身对症按摩》《经络松筋养生》等书

<<图解手足耳对症按摩>>

书籍目录

PAT1 手部对症按摩 左手掌反射区示意图 右手掌反射区示意图 左手背反射区示意图 右手背反射区示意图 1 手部按摩的基础知识 2 手部三分钟养生美容按摩法 消除疲劳  
养心安神 疏肝解郁 强肾生精 清肺理气调理肠胃排毒养颜3 五分钟  
两性保健的手部按摩法前列腺疾病遗精早泄阳痿性冷淡症4.常见病手部按摩疗法感冒咳嗽头痛哮喘眩  
晕失眠高血压呃逆胃下垂便秘腹泻糖尿病面瘫月经不调盆腔炎更年期综合征慢性鼻炎牙痛假性近视颈  
椎病慢性胃炎慢性肝炎腰椎间盘突出症肥胖症不孕症耳鸣慢性咽炎急性腰扭伤踝关节扭伤慢性腰肌劳  
损PART2 足部对症按摩.....PART3 耳部对症按摩

<<图解手足耳对症按摩>>

章节摘录

插图：

## <<图解手足耳对症按摩>>

### 媒体关注与评论

养生先从经络开始。

人体经络是养生治病的最好捷径，我们只要察看一下是哪条经的铃铛在响，就可以知道是哪个脏腑器官出了问题。

这在中医里有句术语，叫“诸病于内，必形于外”。

——中里巴人 药物的滥用是现代人的一个失误，“身体需要的，不是灵丹妙药，而是一本正确的人体使用手册”，而根据人体的经络系统对身体进行维护就是正确的首选方式。

——吴清忠

<<图解手足耳对症按摩>>

编辑推荐



<<图解手足耳对症按摩>>

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>