

<<手足耳奇效穴位对症按摩>>

图书基本信息

书名：<<手足耳奇效穴位对症按摩>>

13位ISBN编号：9787535641595

10位ISBN编号：7535641598

出版时间：2011-1

出版时间：湖南美术

作者：中国保健协会

页数：608

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>

<<手足耳奇效穴位对症按摩>>

前言

现代社会，人们总是行色匆匆，工作、人际、学习、家庭……有太多的事情需要处理，似乎时间总是不够用，体力常常透支。

长期如此的结果，必然是健康状况的恶化。

这时人们就会拖着病怏怏的身体寻医问药，诚然，医生有责任让患者康复，但是我们更应为自己的健康负责。

为自己的健康负责，除了生活规律以外，还需要掌握基本的医疗知识和医疗手段。

而拥有数千年历史的中医按摩疗法，具有操作简便、易学易懂、安全可靠、疗效显著等特点，十分适合普通人学习和掌握。

人体是一个完善的智能系统，具有强大的自愈能力，按摩则是一种能够有效激发人体自愈能力的方式。

而手足耳是人体经络和穴位的汇集之处，是人体最易于取穴、最易于施用按摩手法的部位。

本书以手足耳为切入点，全面介绍手足耳保健按摩手法以及调理常见病、日常养生、美容美体的手足耳部按摩疗法。

这些方法均简单易行，且配有详细的图示，便于读者的学习和实践。

另外，本书中的按摩疗法只能作为缓解病痛的辅助疗法，有各种疾患的患者应及时到医院诊治，并在中医师的指导下对症选择养生保健方法。

鉴于按摩疗法的博大精深和编者的水平有限，本书在编著过程中难免出现纰漏和疏忽，欢迎广大读者朋友批评指正。

<<手足耳奇效穴位对症按摩>>

内容概要

人体是一个完善的智能系统，具有强大的自愈能力，按摩则是一种能够有效激发人体自愈能力的方式。

而手足耳是人体最易于施用按摩手法的部位，是人体的“天然药箱”。

手足耳不仅是人体经络和穴位的汇集之处，也是人体的全息胚器官，上面汇集了所有器官的反射区，因而按摩手足耳可以通畅气血、调和阴阳、防治疾病。

《中华大字版·生活经典：手足耳奇效穴位对症按摩》采用大字版的形式，以手足耳为切入点，全面介绍了手足耳保健按摩法；并针对读者普遍关心的治疗常见病、日常养生、美容美体等方面，逐一介绍了相应的按摩方法。

《中华大字版·生活经典：手足耳奇效穴位对症按摩》中的这些方法均简单易行，且配有标准、清晰的示范图片，便于读者学习和实践。

<<手足耳奇效穴位对症按摩>>

作者简介

中国保健协会，由中国健康产业内具有代表性的大中型企业为核心组成的行业管理机构，是真正由企业自己当家作主维护行业自身权益的组织。

中国保健协会将坚持“服务政府、服务企业、服务消费者”的宗旨，致力于健康产业的发展和科技的进步，在法律规范、产品研发、市场管理、行业自律及标准化建设等各个方面为中国的健康产业提供全方位的服务，成为代表行业公信力的权威机构。

<<手足耳奇效穴位对症按摩>>

书籍目录

第一章常按手足耳，疾病不敢来“脚底按摩之父”的神奇疗法随身的“百宝药箱”按摩就是开箱钥匙
第二章如何按摩手足耳了解手足耳，找到按摩点人体外在的大脑——手人体第二心脏——足人体的缩影——耳手足耳常用按摩方法简单的按摩手法强效窍门疗法手足耳按摩小细节按摩前的准备按摩的宜与忌第三章手足耳按摩调理常见病内科疾病高血压低血压冠心病心律失常心绞痛动脉硬化中风高血脂血症糖尿病甲状腺功能亢进贫血普通感冒慢性支气管炎哮喘肺炎肺气肿胃及十二指肠溃疡呃逆慢性胃炎胃下垂慢性肠炎慢性胆囊炎便秘腹泻慢性肝炎慢性肾炎类风湿性关节炎畏寒症神经衰弱眩晕外科疾病痔疮颈椎病肩周炎坐骨神经痛膝关节炎腰椎间盘突出腰肌劳损骨质增生急性腰扭伤腕管综合症足跟痛妇科、儿科疾病月经不调痛经闭经慢性盆腔炎乳房肿块乳腺增生更年期综合征不孕症小儿厌食症小儿多动症小儿百日咳小儿扁挑体炎男科疾病遗精阳痿早泄慢性前列腺炎前列腺肥大泌尿系结石五官科疾病口腔溃疡慢性咽喉炎牙痛假性近视白内障青光眼中耳炎耳鸣耳聋慢性鼻炎鼻出血皮肤科疾病斑秃荨麻疹牛皮癣湿疹神经性皮炎冻疮第四章日常养生的手足耳按摩增强体质强心宁神润肺益气疏肝清火调和脾胃强肾生精调理气血排出体内毒素提高免疫力给心脑“减负”提神醒脑增强记忆力消除焦虑赶走抑郁缓解身体不适解除肩部酸痛消除身体疲劳缓解视疲劳缓解落枕去除口臭解除打鼾缓解多汗症缓解有气无力现象改善失眠缓解戒烟酒后的不适症状缓解晕车、晕船缓解宿醉消除水肿缓解小腿抽筋第五章手足耳按摩助你更美丽美容美发除掉青春痘消除雀斑祛除黄褐斑消除面部皱纹抹去鱼尾纹消除酒糟鼻改善面色消除黑眼圈抹去眼袋保持肌肤弹性去除头屑乌发保养头发美体塑身全身减肥丰胸瘦腰腹美腿瘦手臂翘臀改善驼背……

<<手足耳奇效穴位对症按摩>>

章节摘录

人吃五谷杂粮，总免不了与疾病打交道。倘是小病，能依靠一些医学常识自行治疗，若是大病就只能把自己交给医生和各种功能复杂的医疗器械了。

其实，在求医问诊的同时，我们自己也可以积极地采取按摩疗法来改善和缓解疾病。正如平凡中总孕育着神奇，最疑难的问题常有最简单的解决之道：就医疗而言，人体自有大药，经常按摩手、足、耳即可“大病化小，小病化无”。

“脚底按摩之父”的神奇疗法 1970年有一位名叫吴若石的瑞士人自愿来到台湾传教，他经过短期的中文培训后就一头扎进了台湾东部的一个偏远乡村工作。而这个濒临太平洋的村庄给他的见面礼却是难以忍受的病痛，原来这里炎热潮湿的气候让他早前留下的关节炎的病根复发了。

彻心的疼痛常常让吴若石整夜整夜的难以入睡，工作和生活受到了极大影响。看来，要想拯救别人的灵魂，还需先安抚自己肉体的疼痛，然而简陋的医疗条件所能提供的几片止痛药，只能在精神上起到安慰的作用，对实在的疼痛根本无能为力。

吴若石一直寄希望于现代医学能早日救自己脱离苦海，然而最终带来转机的却是一本有关脚底按摩的书。

书是一位受益于脚底按摩疗法的同事捎过来的，同事嘱咐他务必要按照书本的讲解按摩自己的脚底板。

像大多数人一样，吴若石对脚底按摩的疗效也有深深的怀疑，但求医无门，也只好权且试试。

就这样，每每疼痛来袭的时候，吴若石就自我按摩。

病痛总像沙漠里的骄阳，炽烈且让人无处可躲，而脚底按摩却像是能带来一阵阵清凉的风一样，不断缓解病痛的炙烤。

就这样，疼痛渐渐地减轻了，吴若石竟然用按摩迎来了自己的风和日丽，他那几乎被判死刑的关节炎神奇般地痊愈了。

切身的经历让吴若石不得不对脚底按摩另眼相看，他开始认真研究脚底按摩，同时尝试着为别人解除病痛，只要有人愿意伸出脚来，他都可以免费服务。

这早期的实践，使吴若石对脚底按摩的认识不断加深。

而后，他还借助回瑞士探亲之便，系统地学习了西方的反射疗法，进一步完善自己的理论。

1980年底，患有重症肌无力的著名广播主持人李文慕名求医至吴若石门下，经过吴若石几个疗程的调理，症状大为改善。

李文在感激和惊讶之余，为吴若石做了三期访谈节目，使脚底按摩迅速风靡台湾。

脚底按摩的神奇因显露于一人，而最终惠及全世界万千病患，由此也使古老而有效的脚底按摩疗法得到了普遍的认同。

如今吴若石的脚底按摩诊所已遍布世界许多国家，让更多的人得以亲身体验脚底按摩的神奇疗效。

而他本人也获誉“脚底按摩之父”。

事实上，足部并不是人体唯一具有如此神奇功效的部位，手部和耳部也是。

早在《黄帝内经》中，就有关于按摩手、耳调理疾病的记载，“厥头痛，头痛甚，耳前后脉涌有热，泻出其血，后取足少阳。”

今天，手足耳按摩早已走进各种按摩馆和医院，成为专家或医生们调理疾病的重要方法。

那么，我们为什么不像吴若石那样，把它们带回家，让它们成为我们自己的随侍医生呢？

.....

<<手足耳奇效穴位对症按摩>>

编辑推荐

《中华大字版·生活经典：手足耳奇效穴位对症按摩》100余种读者最关注的健康与美丽问题，症状提示按摩原理奇效穴位，按摩步骤示范图片，日常养生实用有效的按摩方法，养生保健缓解不适防病治病。

<<手足耳奇效穴位对症按摩>>

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>