

<<圖解對症手足頭耳按摩>>

图书基本信息

书名：<<圖解對症手足頭耳按摩>>

13位ISBN编号：9789868743137

10位ISBN编号：9868743133

出版时间：華志文化事業有限公司

作者：崔曉麗 著

页数：240

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>

## <<圖解對症手足頭耳按摩>>

### 前言

序言 「推拿」即按摩（包括了正骨整脊、撥筋點穴、氣功導引在內）；是中醫學的一個重要的部分，是透過對這些穴道施加多種治療手段，諸如推按、擠壓、點揉等，從而對相關器官起到明顯保健和治療作用的中華傳統養生與治療手段，與「針灸」齊名，堪稱中國醫學寶庫中的一朵奇葩。

經絡是人體養生保健的大藥庫，根據中國傳統醫學的經絡理論，人體佈滿各種各樣的穴道，它們和人體的各种器官之間存在著密切的聯繫。

《內經·海論》說：「十二經脈者，內屬於臟腑，外絡於肢節」，意即人體的經穴在內隸屬於臟腑；在外分布於四肢、頭耳等部位。

而在這藥庫之中，手足頭耳上的經絡與反射區又是對人體最有效而無副作用者，有了它們的幫助，我們追求健康的道路將變得更加平坦。

本書不僅全面而系統性的概括了現今流行的足部按摩、耳診耳療，更將各種慢性與家庭常見病症自成單元詳細介紹按摩操作手法，並依步驟詳附圖解說明，個人學習按摩手法者絕不可錯過。

看過此書，即能對手足頭耳按摩這一看似神祕、遙不可及的健身古術，具備較為深入的瞭解，同時更能掌握一些簡單有效的手法，準確掌握穴位要點，從而輕鬆享受到完美的保健與養生體驗。

為此，我們精心編寫了這本彩色圖解版《圖解對症手足頭耳按摩》，教你快速成為自我保健按摩師，透過按摩經絡不藥而癒。

本書內容深入淺出、言簡意賅，通俗曉暢地向人們介紹了手足頭耳按摩療法的常用手法，並附有DVD影片的演示，讓你輕鬆地按圖索驥，隨時隨地體會到它的神奇效果。

## <<圖解對症手足頭耳按摩>>

### 內容概要

圖解對症手足頭耳按摩 財 手足頭耳，人體四大藥庫 經絡 溝通人體上下內外的通道；穴位 調解陰陽、保健祛病的養生靈藥；養生祛病的「手」要任務 財 見證手到病除的奇效穴位和反射區 手部按摩、足部按摩、頭部按摩、耳部按摩 財 手足頭耳按摩的奇效穴位和反射區 手部反射區示意圖及詳解、手部經穴示意圖及詳解、足部反射區示意圖及詳解。

財 家庭常見病的對症按摩法 全身症狀的按摩法 心腦、神志病症的對症按摩法 頭面、五官病症的對症按摩法 財 簡單有效的手足頭耳養生法 健身手操、足部保健 以及更多你知道的……

## <<圖解對症手足頭耳按摩>>

### 作者簡介

崔曉麗 醫師 中國針灸協會會員中國中醫藥協會會員、北京京城岐黃國醫館館長、中國國際減肥美體行業協會常務理事。

出身中醫世家，其父是黑龍江省名中醫，姓名已被載入《中國中醫名人錄》，在中醫界享有盛譽。  
畢業於黑龍江中醫藥大學，是「紅牆醫生」王連清教授的入室弟子。

崔曉麗醫師稟承先父遺志，曾先後在上海、天津、中國中醫研究院北京廣安門醫院等針灸科交流學習。

作者相關著作：《圖解刮痧拔罐艾灸養生療法(彩色版附DVD)》、《圖解快速取穴法(彩色版)附DVD》、《圖解特效養生36大穴(彩色版)附DVD》

<<圖解對症手足頭耳按摩>>

書籍目錄

第一章手足頭耳，人體的四大藥庫經絡——溝通人體上下內外的通道.....012經絡是人體自有的天然良醫.....014穴位——調節陰陽、保健祛病的養生「靈藥」.....015養生祛病的「手」要任務...017健康之路，始於足下.....020養生保健，從頭開始.....023耳診耳療，養生一寶.....026第二章按摩，見證手到病除的神奇功效按摩，書寫中醫傳奇的養生祛病法.....030按摩的神奇功效.....030家庭按摩的特點.....030按摩的常用手法.....031家庭按摩的適應證症禁忌症.....033家庭按摩的適應症.....033家庭按摩的禁忌症.....033手部按摩.....034足部按摩.....037頭部按摩.....041耳部按摩.....044第三章手足頭耳按摩的奇效穴位和反射區手部反射區示意圖及詳解...050手部經穴示意圖及詳解...060足部反射區示意圖及詳解...070足部經穴示意圖及詳解...086頭部經穴示意圖及詳解...099耳部穴位示意圖及詳解...114第四章全身症狀的對症按摩法...124心腦、神志病症的對症按摩法...131頭面、五官病症的對症按摩法...142齒、口、咽部病症的對症按摩法...147頸肩腰背病症的對症按摩法...151胸肺病症的對症按摩法...156胃腸肝膽病症的對症按摩法...159腎、膀胱病症的對症按摩法...169皮膚病症的對症按摩法...172第五章特定族群的對症按摩法女性病症的對症按摩法...178男性病症的對症按摩法...184中老年人病症的對症按摩法...186第六章簡單有效的手足頭耳養生法健身手操.....192足部保健.....201頭耳保健按摩.....212日常養生保健按摩.....220

<<圖解對症手足頭耳按摩>>

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>