

足手耳按摩不生病



[足手耳按摩不生病_下载链接1](#)

著者:汉竹

出版者:江苏科技

出版时间:2012-1

装帧:

isbn:9787534585029

《足手耳按摩不生病》精选了50种常见疾病，七大日常保健方案，帮您全方位掌控身体

状况；从健康判断，到按摩的实施，让专家手把手教您学按摩。另外，《足手耳按摩不生病》还针对每种病症从足手耳部分别选取反射区和穴位，每个部位不局限于一种按摩方法，您可以根据自己的实际情况，选择一种最适合您的方法进行按摩。

作者介绍:

目录: 1.手耳足中的健康密码 手耳足——全身的缩影图 手耳足汇聚全身多条经脉
手耳足是全身的投影 健康的手耳足是什么样的 健康的手 健康的足 健康的耳
手耳足的异常改变暴露健康问题 检查心脑血管系统 检查呼吸系统 检查肝胆 检查肠胃
检查泌尿生殖系统 检查神经系统 2.按摩基础篇 基本按摩手法 刚柔相济是关键
哪疼按哪最简单 手指刺激最方便 按摩的注意事项 使用按摩介质提高疗效
手足浴增强按摩效果 不适合做按摩的情况 按摩后的正常反应 按摩细节不能忘
这样刺激，效果加倍 手耳足的基础按摩方法 手部按摩很简单 独特的耳部按摩法
足部按摩有讲究 3.日常保健按摩篇 消除疲劳按摩法 手部按摩（大脑反射区、劳宫穴）
耳穴刺激（全耳腹背、耳尖） 足部按摩（涌泉穴） 调和脾胃按摩法
手部按摩（胃脾大肠区反射区、三间穴、手三里穴） 耳穴刺激（全耳）
足部按摩（胃反射区、胰反射区、十二指肠反射区、直肠反射区、乙状结肠反射区）
养心安神按摩法 手部按摩（少商穴、少冲穴、劳宫穴）
耳穴刺激（神门穴、心穴、皮质下穴） 足部按摩（心反射区、肾反射区、行间穴）
疏肝解郁按摩法 手部按摩（肝反射区）
耳穴刺激（神门穴、心穴、肝穴、脾穴、皮质下穴）
足部按摩（肝反射区、胆囊反射区、腹腔神经丛反射区、肾反射区、输尿管反射区、膀胱反射区）
强肾生精按摩法 手部按摩（肾点、命门点） 耳穴刺激（耳轮）
足部按摩（大脑反射区、颈项反射区、甲状腺反射区、肾反射区、生殖腺反射区）
减肥瘦身按摩法 手部按摩（胃脾大肠区反射区）
耳穴刺激（交感穴、脾穴、神门穴、肺穴）
足部按摩（胃反射区、十二指肠反射区、横结肠反射区、肾反射区、输尿管反射区、膀胱反射区）
排毒养颜按摩法 手部按摩（关冲穴、阳池穴、命门点） 耳穴刺激（全耳）
足部按摩（足临泣穴、足窍阴穴） 4.常见症状按摩篇 头痛
手部按摩（大脑反射区、额窦反射区、大陵穴）
耳穴刺激（神门穴、皮质下穴、交感穴）
足部按摩（大脑反射区、小脑及脑干反射区、太冲穴） 牙痛 手部按摩（合谷穴）
耳穴刺激（屏尖穴、口穴、神门穴） 足部按摩（上颌反射区、下颌反射区）
晕车、晕船 手部按摩（大脑反射区、颈项反射区、心反射区） 耳穴刺激（耳尖）
足部按摩（大脑反射区、小脑及脑干反射区、内耳迷路反射区） 眩晕
手部按摩（颈项反射区、耳反射区） 耳穴刺激（耳垂）
足部按摩（内耳迷路反射区、颈项反射区、小脑及脑干反射区、耳反射区） 呃逆
手部按摩（横膈膜反射区、内关穴） 耳穴刺激（耳垂）
足部按摩（咽喉与食管、气管反射区，胃反射区，横膈膜反射区，腹腔神经丛反射区）
恶心、呕吐 手部按摩（商阳穴） 耳穴刺激（交感穴） 足部按摩（里内庭穴、厉兑穴）
耳鸣 手部按摩（耳反射区、肾反射区） 耳穴刺激（耳屏）
足部按摩（至阴穴、足临泣穴、足窍阴穴） 腹胀 手部按摩（二间穴）
耳穴刺激（耳轮） 足部按摩（脾反射区、胃反射区、三阴交穴、足三里穴） 咳嗽
手部按摩（胸腔呼吸器官区反射区、孔最穴）
耳穴刺激（肺穴、气管穴、咽喉穴、肾上腺穴）
足部按摩（肺及支气管反射区、肾反射区、输尿管反射区、膀胱反射区、太溪穴）
烧心 手部按摩（商阳穴）
耳穴刺激（食道穴、口穴、交感穴、贲门穴、三焦穴、皮质下穴）
足部按摩（厉兑穴） 水肿 手部按摩（肾反射区） 耳穴刺激（肾穴、脾穴、肺穴）
足部按摩（心反射区、肾上腺反射区、肾脏反射区、输尿管反射区、膀胱反射区、涌泉穴）
宿醉 手部按摩（胃反射区、肾反射区、肝反射区） 耳穴刺激（神门穴）
足部按摩（大敦穴、筑宾穴） 痔疮 手部按摩（会阴点、大肠点）

耳穴刺激 (交感穴、心穴、肝穴、皮质下穴) 足部按摩 (金门穴、足通谷穴) 便秘
手部按摩 (肛门及直肠反射区、支沟穴) 耳穴刺激 (耳甲艇、耳甲腔)
足部按摩 (公孙穴、三阴交穴) 胸闷 手部按摩 (中冲穴、神门穴) 耳穴刺激 (耳轮)
足部按摩 (心反射区, 胸、乳房、胸腺反射区, 横膈膜反射区) 关节疼痛
手部按摩 (肩关节反射区、肘关节反射区、髋关节反射区、膝关节反射区、合谷穴)
耳穴刺激 (耳尖)
足部按摩 (肩关节反射区、肩胛骨反射区、肘关节反射区、髋关节反射区、膝关节反射区) 腰扭伤 手部按摩 (腰椎反射区、腰痛穴) 耳穴刺激 (腰骶椎穴、坐骨神经穴)
足部按摩 (腰椎反射区、骶骨反射区、太冲穴、昆仑穴) 肩颈酸痛
手部按摩 (肩关节反射区) 耳穴刺激 (耳郭) 足部按摩 (隐白穴、至阴穴) 视疲劳
手部按摩 (眼反射区、肝反射区、商阳穴) 耳穴刺激 (耳垂)
足部按摩 (厉兑穴、足临泣穴) 5.慢性疾病按摩篇 糖尿病
手部按摩 (胃脾大肠区反射区、曲池穴) 耳穴刺激 (耳郭)
足部按摩 (肾上腺反射区、肾反射区、输尿管反射区、膀胱反射区) 冠心病
手部按摩 (心反射区、内关穴) 耳穴刺激 (耳甲腔)
足部按摩 (心反射区、甲状腺反射区) 高血压 手部按摩 (大脑反射区、合谷穴)
耳穴刺激 (角窝上、肝穴、肾穴)
足部按摩 (大脑反射区、小脑及脑干反射区、心反射区、肾上腺反射区、肾反射区、输尿管反射区、膀胱反射区) 慢性胃炎 手部按摩 (胃反射区、三间穴)
耳穴刺激 (胃穴、脾穴、交感穴、肺穴)
足部按摩 (胃反射区、十二指肠反射区、肾反射区、输尿管反射区、膀胱反射区、厉兑穴) 胃、十二指肠溃疡 手部按摩 (前头点、胃肠点)
耳穴刺激 (耳廓、耳甲艇、耳甲腔、耳垂)
足部按摩 (胃反射区、十二指肠反射区、肾反射区、输尿管反射区、膀胱反射区)
颈椎病 手部按摩 (颈椎反射区) 耳穴刺激 (耳郭)
足部按摩 (肩反射区、颈项反射区、斜方肌反射区) 哮喘
手部按摩 (胸腔呼吸器官区反射区、三间穴、喘点) 耳穴刺激 (肾穴、肺穴、脾穴)
足部按摩 (横膈膜反射区、太溪穴) 低血压
手部按摩 (心脏反射区、大陵穴、神门穴)
耳穴刺激 (肾上腺穴、缘中穴、心穴、皮质下穴、肝穴、升压沟)
足部按摩 (肾反射区、输尿管反射区、膀胱反射区、生殖腺反射区、内耳迷路反射区、涌泉穴) 畏寒症 手部按摩 (心反射区、阳池穴) 耳穴刺激 (全耳)
足部按摩 (肝反射区、肾反射区) 贫血 手部按摩 (心反射区、大陵穴、神门穴)
耳穴刺激 (全耳)
足部按摩 (心反射区、脾反射区、肾反射区、输尿管反射区、膀胱反射区、隐白穴、大敦穴) 青光眼 手部按摩 (眼反射区、关冲穴) 耳穴刺激 (耳尖)
足部按摩 (大脑反射区、三叉神经反射区、眼反射区、肾反射区、输尿管反射区、膀胱反射区、腹腔神经丛反射区) 老花眼 手部按摩 (眼反射区、养老穴)
耳穴刺激 (耳轮、对耳轮)
足部按摩 (眼反射区、前额反射区、生殖腺反射区、厉兑穴) 慢性鼻炎、鼻窦炎
手部按摩 (合谷穴、中冲穴、鼻反射区、肺及支气管反射区)
耳穴刺激 (内鼻穴、外鼻穴、肺穴、肾上腺穴、内分泌穴) 足部按摩 (涌泉穴)
慢性肝炎 手部按摩 (肝反射区、胆囊反射区)
耳穴刺激 (肝穴、十二指肠穴、胃穴、脾穴、内分泌穴)
足部按摩 (肝反射区、胆囊反射区、太冲穴、行间穴) 6.生殖保健按摩篇 阳痿
手部按摩 (生殖腺反射区、肾点、命门点) 耳穴刺激 (耳轮)
足部按摩 (垂体反射区、前列腺反射区) 前列腺疾病 手部按摩 (前列腺反射区)
耳穴刺激 (尿道穴、内生殖器穴)
足部按摩 (前列腺反射区、肾上腺反射区、肾反射区、输尿管反射区、膀胱反射区)
阴道疾病 手部按摩 (膀胱反射区、输尿管反射区、肾反射区) 耳穴刺激 (全耳)
足部按摩 (肾上腺反射区、肾反射区、输尿管反射区、膀胱反射区、生殖腺反射区、公孙穴) 月经不调 手部按摩 (生殖腺反射区、肾点)
耳穴刺激 (缘中穴、内分泌穴、内生殖器穴)
足部按摩 (三阴交穴、太溪穴、太冲穴) 痛经 手部按摩 (合谷穴)

耳穴刺激（内生殖器穴、内分泌穴、交感穴、神门穴）
足部按摩（大敦穴、水泉穴、三阴交穴） 乳房肿块 手部按摩（肝反射区、会阴点）
耳穴刺激（胸穴、内分泌穴、肾上腺穴、肝穴）
足部按摩（胸、乳房、胸腺反射区，太冲穴） 性冷淡
手部按摩（肾反射区、大脑反射区、生殖腺反射区） 耳穴刺激（耳郭）
足部按摩（大脑反射区、垂体反射区、子宫反射区、至阴穴） 更年期综合征
手部按摩（心脏反射区、肾点、关冲穴） 耳穴刺激（交感穴、内生殖器穴、神门穴）
足部按摩（涌泉穴、三阴交穴） 附录 手耳足穴位、反射区速查
· · · · · · [\(收起\)](#)

[足手耳按摩不生病_下载链接1](#)

标签

穴位

按摩

养生

健康

保健

评论

本书精选了50种常见疾病，七大日常保健方案，帮您全方位掌控身体状况；从健康判断，到按摩的实施，让专家手把手教您学按摩。另外，本书还针对每种病症从足手耳部分别选取反射区和穴位，每个部位不局限于一种按摩方法，您可以根据自己的实际情况，选择一种最适合您的方法进行按摩。

[足手耳按摩不生病_下载链接1](#)

[足手耳按摩不生病_下载链接1](#)