

便携式



[便携式_下载链接1](#)

著者:董宝强,徐晓东

出版者:

出版时间:2008-4

装帧:

isbn:9787538153491

《便携式足·手·头·耳反射区按摩挂图》介绍了人体足部、手部、头面部、耳部反射区位置、主治病症等。使用者可以根据自己的身体状况，选择相应的反射区进行按摩，如头痛，可以选择足部、手部、头面部、耳部的头部（大脑）反射区进行按摩。每个反射区按摩的次数和手法在光盘中有详细的介绍。需要指出的是：在进行各部位反射区按摩时，按摩室内要保持清静、整洁，保持空气新鲜，避风、避强光、避免噪音刺激；操作者应保持双手清洁、温暖，常修指甲，以免刮伤皮肤；按摩前可对按摩部位用滑石粉、按摩乳、香油、薄荷水、白酒、葱姜汁等润滑剂；被操作者在按摩前后应各饮1杯温开水，并避免在过饥、过饱、酗酒或过度疲劳时做按摩，饭前、饭后1小时内也不宜进行按摩。对于各种出血性疾病如吐血、呕血、咳血、便血、脑出血、胃出血，各种传染性疾病如肝炎、结核、流脑、乙脑、伤寒及各种性病，某些外科疾病如严重外伤、烧伤、骨折、胃肠穿孔、急性阑尾炎，各种危重病如严重1肾衰竭、心力衰竭、心肌梗死、肝坏死等，各种中毒如煤气、药物中毒、食物中毒，毒蛇、狂犬咬伤等以及女性月经期和妊娠期，均不宜进行反射区的按摩。有些人按摩后会出现发热、局部静脉曲张、口渴、睡意增强、哈欠多、大便变黑、小便交黄、流眼泪、流鼻涕等症状，这些均属正常反

应。

作者介绍:

目录:

[便携式 下载链接1](#)

标签

评论

[便携式 下载链接1](#)

书评

[便携式 下载链接1](#)