

图书在版编目(CIP)数据

对症按摩速查轻图典 / 《轻图典》编辑部著.

—南昌:江西科学技术出版社,2012.11

ISBN 978-7-5390-4620-4

I. ①对… II. ①轻… III. ①穴位按压疗法—图解

IV. ① R245.9-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 253808 号

国际互联网(Internet) 地址: <http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2012109 图书代码: D12065-101

丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏

责任编辑 / 孙开颜

项目创意 / 设计制作 / 紫圖書 ZITC

特约编辑 / 李媛媛 谷磊

审 核 / 肖建喜

特约模特 / 周丽娜

纠错热线 / 010-64360026-180

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和中华人民共和国著作权法保护。

未事先获得北京紫图书有限公司书面许可,本书的任何部分不得以图表、

声像、电子、影印、缩拍、录音或其他任何手段进行复制和转载,

除非在一些重要的评论及文章中作简单的摘引。违者必究。

对症按摩速查轻图典

《轻图典》编辑部 / 著

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号 邮编 330009

电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经 销 各地新华书店

开 本 787毫米 × 1092毫米 1/16

印 张 15.5

字 数 120千

版 次 2012年11月第1版 2012年11月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-4620-4

定 价 39.9元

赣版权登字-03-2012-109 版权所有 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)

编者序：按摩，为年轻的身体保驾护航 13

Chapter 1 头颈面部的病症

错误的坐姿与久坐，加重了头、颈部的负荷。

当头部出现了疲劳不适的症状，一定要找准穴位及时按摩。

- 001 头痛 别让头痛成为你的紧箍咒 22
- 002 偏头痛 完美主义者的小克星 24
- 003 眩晕 眩晕不可怕，淡定赶走它 26
- 004 掉发 给失掉的美丽做些补偿 28
- 005 近视 给失掉的美丽做些补偿 30
- 006 眼疲劳 妨碍交际的一堵墙 32
- 007 老花眼 眼袋生成前的善意提醒 34
- 008 青光眼 老视多烦恼，健眼有妙招 36
- 009 白内障 松松领带，宽宽围脖 38
- 010 麦粒肿 时常养着眼，手术离得远 40
- 011 眼皮跳动 从此让你爱上健身与清洁 42
- 012 角膜炎 工作之余，给角膜送些关爱 44
- 013 结膜炎 与加班加点同行的不速之客 46
- 014 耳聋 还耳朵一个原生态空间 48
- 015 中耳炎 言语当道之下的屏障 50
- 016 鼻窦炎 伴随疲劳而至的魔鬼 52
- 017 鼻塞 畅快呼吸，我有一套 54
- 018 口腔溃疡 隐藏在嘴中的火气 56
- 019 口臭 赶走口臭，交好人缘儿 58
- 020 牙痛 牙痛算小病，但却很要命 60

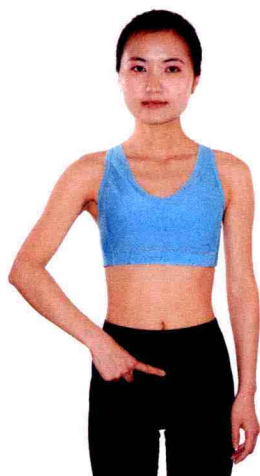




021	牙龈炎 还口腔一个清白.....	62
022	牙周炎 形象和自信毁于一笑.....	64
023	扁桃腺炎 好好安放自己的情绪.....	66
024	咽喉炎 别让办公室成为噪音厂.....	68
025	咽喉肿痛 萎靡的“音源”.....	70
026	三叉神经痛 让思考驶入慢行道.....	72
027	青春痘 将战痘进行到底.....	74
028	面瘫 都是“宅”酿成的悲剧.....	76
029	甲状腺肿大 乐观生活是制胜法宝.....	78
030	中风后遗症 悬在工作狂头上的一把剑.....	80
031	脑贫血 给高压亮出的黄灯.....	82
032	颈椎病 久坐成疾的老顽固.....	84
033	落枕 按摩赶走睡眠中的意外.....	86

Chapter 2 胸腹部的病症

胃病、心悸、腹痛等胸腹部疾病会时不时地烦扰着上班族，要给它们多一些关爱。五脏六腑全在这里，你若安好，我便安心。



034	风寒感冒 耽误工作，首当其冲.....	90
035	支气管炎 给吸烟者踩个脚刹车.....	92
036	哮喘 上班族忠诚的爱侣.....	94
037	咳嗽 不要让其转化为持久战.....	96
038	心慌、心悸 心病也会成为一种阴影.....	98
039	冠心病 留心空调酿大祸.....	100
040	心绞痛 铁娘子心中的烙印.....	102
041	心肌梗死 不再是中老年人的专利.....	104
042	风湿性心脏病 奶茶的甜美，心的累赘.....	106
043	胸闷 适时按摩，豁然开朗.....	108



- 044 胸膜炎 胸腔也要请保洁..... 110
- 045 乳腺炎 电脑给女人的馈赠..... 112
- 046 乳腺增生 这个杀手有点冷..... 114
- 047 岔气 运动也要讲究度..... 116
- 048 急性阑尾炎 记过脾气的炎症..... 118
- 049 消化不良 忙碌之下, 失掉了营养..... 120
- 050 恶心反胃 胃部给你的反抗..... 122
- 051 胀气 情绪化进餐的一种报复..... 124
- 052 胃炎 白领一族的烦恼..... 126
- 053 胃痛 不动声色地找上你..... 128
- 054 腹痛 营养不吸收, 肠子要声讨..... 130
- 055 腹胀 与便秘同行的顽疾..... 132
- 056 肠炎 换季时需警惕的祸害..... 134
- 057 肝炎 让你从此远离酒精与劳累..... 136
- 058 胆结石 节食换来的结石..... 138
- 059 肾虚 男女老幼通吃的公敌..... 140
- 060 肾炎 多一些温暖, 增一分强健..... 142
- 061 便秘 引发口臭的罪魁祸首..... 144
- 062 痛经 白领女性的头号隐痛..... 146



Chapter 3 背腰臀部的病症



每个人都有腰、背疼痛的经历。

对于背部来讲, 最没有负担的姿势就是躺着。

腰疼了, 除了改正姿势不良或避免过度疲劳, 也要适当做些伸展

- 063 腰酸背痛 适度活动与按摩, 工作更专注.... 150
- 064 急性腰扭伤 突发疾病, 冷静调理..... 152
- 065 腰椎间盘突出 晃一晃, 摇一摇, 腰椎长青不易老.... 154



066	坐骨神经痛 别让它成为你的悲剧.....	156
067	膀胱炎 将预防做在炎症袭来之前.....	158
068	尿道炎 讲卫生，多喝水，尿道自然通畅....	160
069	尿路感染 都是细菌惹的祸.....	162
070	大便失禁 肠子里的交通堵塞.....	164
071	阴道炎 爱生活，常运动，赶走难言之隐....	166
072	痔疮 男人的噩梦应这样调理.....	168
073	月经不调 电脑族就从养肝开始.....	170
074	早泄 身心健康需养成.....	172
075	带下 令人烦躁的小麻烦.....	174

Chapter 4 四肢的病症

从白天上班工作，一直到晚上吃饭休息，我们都离不开万能的双手和忠诚的双脚。当我们行动力不便时，我们该如何纾解呢？



076	狐臭 隐处的异味，心头的酸楚.....	178
077	肩周炎 别等发作时才重视.....	180
078	膝关节炎 告别高跟鞋的最好借口.....	182
079	脚踝疼痛 冷敷可行，热敷不灵.....	184
080	静脉曲张 可怕的蓝色蚯蚓附体.....	186
081	脚抽筋 着凉时定会找上门来.....	188
082	瘫痪 乐享按摩与拿捏，促进恢复不可少....	190
083	半身不遂 遇见风寒，如临大敌.....	192

Chapter 5 全身的病症

富贵病与精神性疾病逐步困扰着我们。

在病症来临之前，可通过对症按摩将其扼杀在摇篮里，让我们时刻保持健康的体质。



084	发热 水是最好的降温剂.....	196
085	中暑 身体与情绪不加的一种意外.....	198
086	中风 提前到来的“爹爹病”.....	200
087	高血压 富贵病中的领头羊.....	202
088	低血压 都是节食犯下的错.....	204
089	糖尿病 频繁应酬的罪过.....	206
090	贫血 时尚白领光鲜的背后.....	208
091	出血症 抓住发病征兆，避免大难临头.....	210
092	全身乏力 血液跟着没精打采.....	212
093	水肿 情绪化与饮食失调的杰作.....	214
094	宿醉 酒精无情，按摩体贴.....	216
095	食欲不振 盲目瘦身下的不良后果.....	218
096	风湿性关节炎 美丽冻人后患无穷.....	220
097	疝气 气血不畅，调理应得当.....	222
098	失眠 压抑在枕边的困扰.....	224
099	焦虑 里应外合，自我疏导加按摩.....	226
100	记忆力减退 给身心疲惫亮出的红灯.....	228
101	神经衰弱 电脑族隐形的痛楚.....	230
102	抑郁症 悲观与完美主义者沉重的代价.....	232
103	精神分裂症 烦躁与喧嚣不是你的菜.....	234
104	休克 保持呼吸畅通是关键.....	236
105	老年痴呆 大脑的处理器需时时更新.....	238
106	更年期综合征 更年期有待于静心.....	240
107	阳痿 身心健康，补足元气.....	242
108	遗精 强健体魄，蓄足精力.....	244
109	性冷淡 关爱自己，从心做起.....	246

第1图典

优质生活 如此简单

Symptomatic Massage

从入门到精通

对症按摩速查轻图典

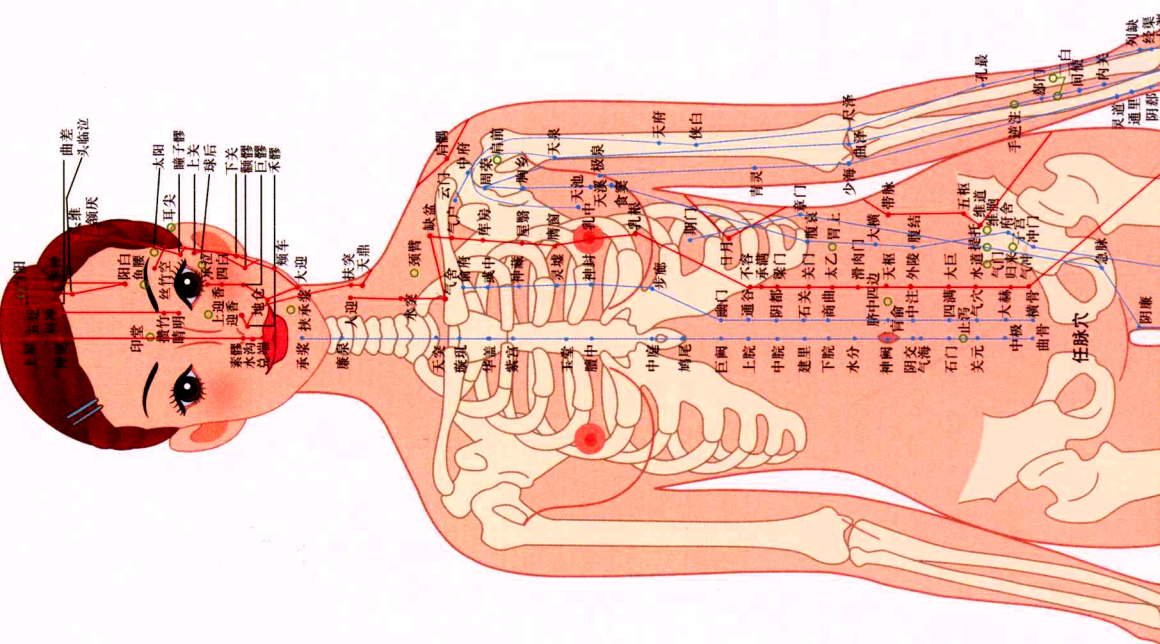
随时做随时有效的按摩方法，每天为自己存一点健康

《轻图典》编辑部 著



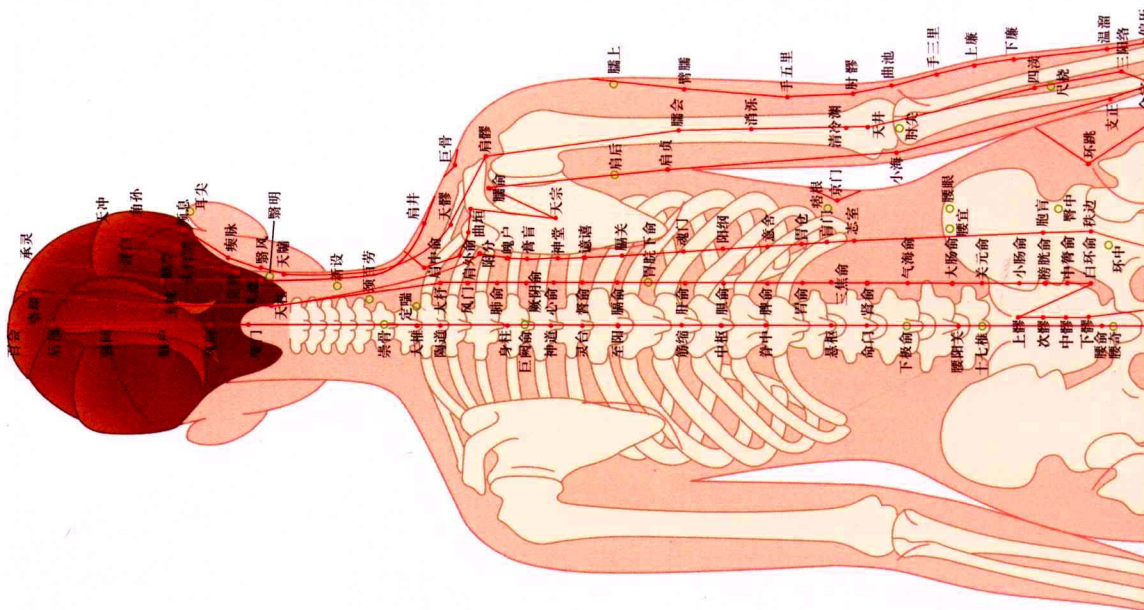
江西科学技术出版社

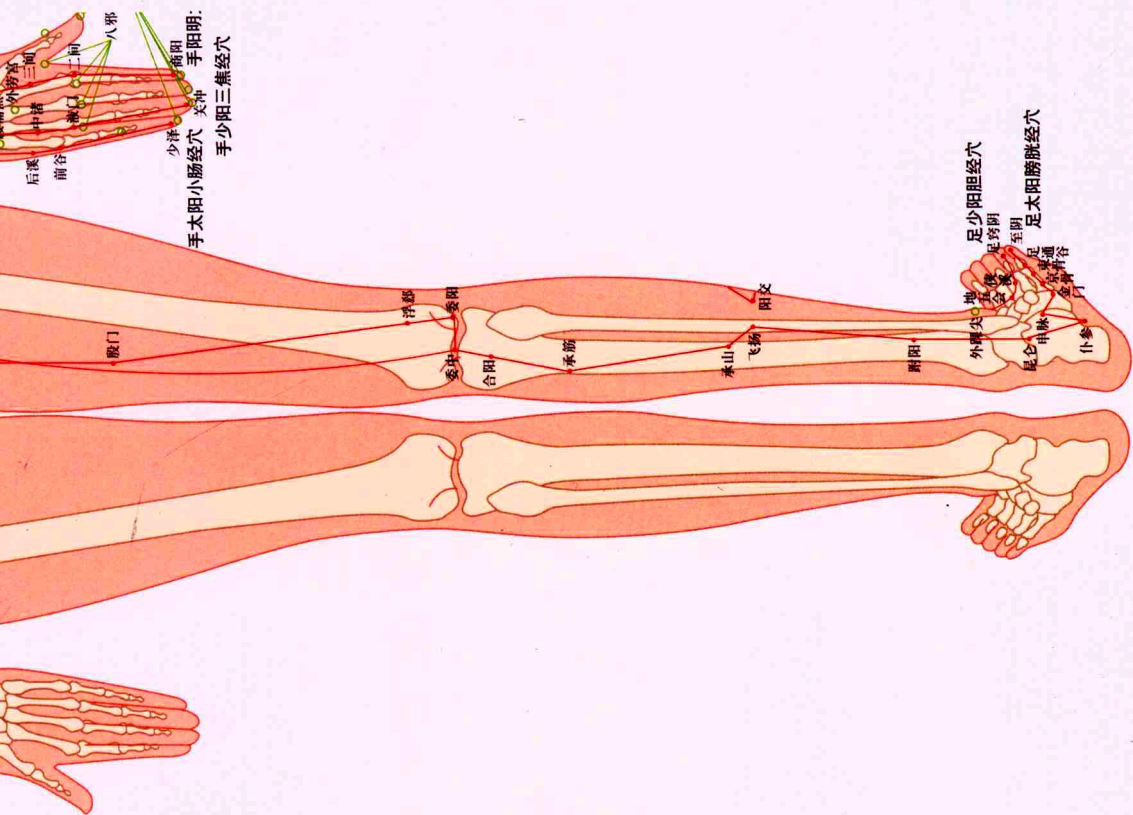
此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



人体正面穴位图

人体背面穴位图





侧面下半身穴位图

