



★ 每天健康一点点 ★

图解全身 对症疗法

杨东雨◎编著



手机阅读

编辑短信8080发送至10086
中国移动手机阅读同步发行

- 清晰直观的真人演示图解，好学、易上手
- 详解全身400个常用保健穴位，零基础学会经穴应用
- 50多套按摩养生操，帮你轻松赶走全身不适
- 从头到脚50多种常见病的特效对症疗法，小病小痛有妙招

吉林科学技术出版社

★ 每天健康一点点 ★

图解
全身
对症疗法

杨东雨◎编著

图书在版编目 (C I P) 数据

图解全身对症疗法 / 杨东雨编著. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5384-5475-8

I. ①图… II. ①杨… III. ①穴位按压疗法—图解
IV. ①R245.9-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第187561号

图解全身对症疗法

TUJIE QUANSHEN DUIZHENG LIAOFA

编 著 杨东雨
主 编 王世栋 蔡 颖
出 版 人 李 梁
策划责任编辑 孟 波 孙 默
执行责任编辑 马艺轩
装帧设计 长春市墨工文化传媒有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 240千字
印 张 16
版 次 2014年10月第1版
印 次 2014年10月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85659498
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5475-8
定 价 35.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究

目 CONTENTS 录

如何正确取穴 / 12

第一章 十二经络及特效穴位

人体是一座摩天大厦 / 20

经络上的人体健康 / 21

人体自身有百药 / 22

人体十二经脉 / 23

第二章 头 部

认识头部 / 36

头部保养事 / 37

头部病事 / 41

第三章 面 部

认识面部 / 50



面部保养事 / 53

面部病事 / 57

第四章 毛 发

认识毛发 / 62

毛发的保养 / 63

毛发病事 / 66

第五章 眼 睛

认识眼睛 / 74

眼睛保养事 / 75

眼睛病事 / 79

第六章 耳 朵

认识耳朵 / 84

耳朵保养事 / 85

耳朵病事 / 93

第七章 鼻 子

认识鼻子 / 95

鼻子保养事 / 96

鼻子病事 / 99



第八章 口 唇

- 认识口唇 / 102
- 口唇保养事 / 104
- 口唇病事 / 107

第九章 舌 头

- 认识舌头 / 111
- 舌头保养事 / 113
- 舌头病事 / 116

第十章 牙 齿

- 认识牙齿 / 118
- 牙齿保养事 / 119
- 牙齿病事 / 123

第十一章 咽 喉

- 认识咽喉 / 125
- 咽喉保养事 / 126
- 咽喉病事 / 129



第十二章 乳 房

认识乳房 / 132

乳房保养事 / 133

乳房病事 / 138

第十三章 肺 部

认识肺部 / 143

肺部保养事 / 144

肺部病事 / 148

第十四章 心 脏

认识心脏 / 152

心脏保养事 / 153

心脏病事 / 158

第十五章 肝 脏

认识肝脏 / 161

肝脏保养事 / 162

肝脏病事 / 166



第十六章 脾 脏

- 认识脾脏 / 169
- 脾脏保养事 / 170
- 脾脏病事 / 173

第十七章 肾 脏

- 认识肾脏 / 175
- 肾脏保养事 / 176
- 肾脏病事 / 182

第十八章 胆 囊

- 认识胆囊 / 185
- 胆囊保养事 / 186
- 胆囊病事 / 189

第十九章 胃 部

- 认识胃部 / 191
- 胃部保养事 / 192
- 胃部病事 / 200



第二十章 大、小肠

认识大、小肠 / 204

大、小肠保养事 / 205

大、小肠病事 / 209

第二十一章 肩 颈

认识肩颈 / 213

肩颈保养事 / 216

肩颈病事 / 223

第二十二章 脊 椎

认识脊椎 / 228

脊椎保养事 / 229

脊椎病事 / 230

第二十三章 手 部

认识双手 / 233

手部保养事 / 235

手部病事 / 237





第二十四章 腿 部

认识双腿 / 240

腿部保养事 / 241

腿部病事 / 243

第二十五章 足 部

认识双足 / 247

足部保养事 / 250

足部病事 / 255

★ 每天健康一点点 ★

图解
全身
对症疗法

杨东雨◎编著

吉林科学技术出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

图解全身对症疗法 / 杨东雨编著. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5384-5475-8

I. ①图… II. ①杨… III. ①穴位按压疗法—图解
IV. ①R245.9-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第187561号

图解全身对症疗法

TUJIE QUANSHEN DUIZHENG LIAOFA

编 著 杨东雨
主 编 王世栋 蔡 颖
出 版 人 李 梁
策划责任编辑 孟 波 孙 默
执行责任编辑 马艺轩
装帧设计 长春市墨工文化传媒有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 240千字
印 张 16
版 次 2014年10月第1版
印 次 2014年10月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85659498
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5475-8
定 价 35.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究

前言 PREFACE

健康图书的出版宗旨就是能让读者轻松地读懂，并能快速应用，达到阅读目的。作为健康图书的出版工作者，我们一直在找寻读者最需要的内容及阅读方式。如果一本书能够教会读者用一种方法，达到治养全身的目的，那么这无疑是一本能够让读者及家人受益终生的好书。

《图解全身对症疗法》就是这样一本从读者的需求角度出发，提炼出现代人易发、常见的病症，在让读者认识病症原理的同时，学会运用传统的中医经穴疗法，为自己和家人消除烦恼和痛苦。

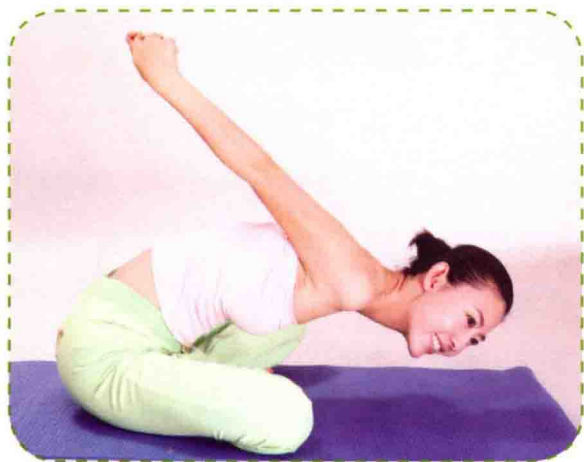
全书内容包括近400个安全有效的穴位及简易取穴方法、不同病症的操作手法、按摩功效、疾病预防与日常保健方法等，书中还提供了消除全身不适症状的养生保健操及随时随地练习的小动作，帮您及家人做好日



常保健和养生，不得病、少得病、晚得病，
提高生活质量，延长寿命。

书中所有取穴、按摩操作方法均配有彩
图详解，即使是对中医知识零基础的读者也
能轻松读懂、边学边用。一书在手，全家老
小都受益。

最后，希望《图解全身对症疗法》一书
能为您及全家带来健康和快乐！



目 CONTENTS 录

如何正确取穴 / 12

第一章 十二经络及特效穴位

人体是一座摩天大厦 / 20

经络上的人体健康 / 21

人体自身有百药 / 22

人体十二经脉 / 23

第二章 头 部

认识头部 / 36

头部保养事 / 37

头部病事 / 41

第三章 面 部

认识面部 / 50



面部保养事 / 53

面部病事 / 57

第四章 毛 发

认识毛发 / 62

毛发的保养 / 63

毛发病事 / 66

第五章 眼 睛

认识眼睛 / 74

眼睛保养事 / 75

眼睛病事 / 79

第六章 耳 朵

认识耳朵 / 84

耳朵保养事 / 85

耳朵病事 / 93

第七章 鼻 子

认识鼻子 / 95

鼻子保养事 / 96

鼻子病事 / 99



第八章 口 唇

- 认识口唇 / 102
- 口唇保养事 / 104
- 口唇病事 / 107

第九章 舌 头

- 认识舌头 / 111
- 舌头保养事 / 113
- 舌头病事 / 116

第十章 牙 齿

- 认识牙齿 / 118
- 牙齿保养事 / 119
- 牙齿病事 / 123

第十一章 咽 喉

- 认识咽喉 / 125
- 咽喉保养事 / 126
- 咽喉病事 / 129

