

国医绝学系列丛书

手把手教您去病根的绝活儿，推拿按揉即可手到病除  
急病上医院，未病自己防，小病动动手

超值白金版

29.80

传承国医精粹  
荟萃健康绝学



# 手到病自除

## 大全集

曹兴泽 编著

最适合普通老百姓的中医推拿疗法大全  
打针吃药不如自行推拿 寻医问药不如动动手指

无需来回跑医院，无需昂贵的医疗器械，也不受时间、地点的限制，仅凭动动手，通过推、拿、按、揉等方法，即可解除病痛。掌握了这门绝妙手法，我们可随时随地为自己和家人的健康保驾护航，无需打针吃药即可手到病除。

 华龄出版社



责任编辑：薛 治 陈 磊  
文字编辑：霍丽娟 程 斌  
美术编辑：王静波  
责任印制：李未圻  
封面设计：李艾红

### 图书在版编目(CIP)数据

手到病自除大全集 / 曹兴泽编著. —北京：华龄出版社，2011.7  
ISBN 978-7-80178-831-3  
I. ①手… II. ①曹… III. ①按摩疗法(中医) IV. ①R244.1  
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 125215 号

---

(本书内容仅供参考，请遵医嘱。)

书 名：手到病自除大全集  
作 者：曹兴泽 编著  
出版发行：华龄出版社  
印 刷：北京中创彩色印刷有限公司  
版 次：2011年9月第1版      2011年9月第1次印刷  
开 本：1020mm × 1200mm      1/10      印 张：44  
字 数：760千字  
定 价：29.80元

---

---

地 址：北京市西城区鼓楼西大街41号      邮 编：100009  
电 话：(010) 84044445      传 真：84039173



## 前 言

中医历来有“上医治未病，中医治欲病，下医治已病”的防病治病思想，认为医之最高境界在于防病于未然。而推拿按摩正是一种以“治未病”为理念，运用手法防治疾病的中医特色疗法。

与西医利用各种检验手段诊断疾病并针对病症进行治疗不同，推拿疗法主张从源头上出发，修补和激发机体自身的防御系统和自愈系统，以不直接对抗病邪的“曲线救国政策”使身体恢复平衡，从而实现防病治病的效果。可见，推拿疗法是从病根上开始，积极主动地调动机体自身的能动性来防治疾病的。“生病就吃药，有病找医生”俨然已经成为现代人的思维定式，事实上，吃药打针、做手术确实在治疗急性病、传染病和外伤疾病等方面有明显优势。既然如此，我们可以将两者结合起来，以“急病上医院，未病自己防”为原则，取长补短，共同成就我们的健康“大业”。与此同时，掌握了这门绝妙手法，我们就可以随时为自己、为家人的健康保驾护航。长生不老是妄谈，但健康到老、无疾而终则是可以通过努力达成的。可以说，推拿疗法为我们在防病治病和养生保健上提供了另外一种思路和途径。

推拿，又称“按摩”、“案机”等，属于中医外治法范畴，是采用不同的手法，在人体的经络穴位或特殊部位进行有规范、有节律的做功，从而达到阴阳平衡、扶正祛邪，进而预防和治疗疾病的一门中国传统医学。

推拿是一门既古老又年轻的学科，说它古老，它与人类生存历史一样久远；说它年轻，它只向我们展露了冰山一角，具有广阔的发展空间和潜在优势亟待发掘。现存最早的医学经典著作《黄帝内经》记述了有关按摩治疗的相关内容：“有形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药。”而我国第一部按摩专著《皇帝岐伯按摩十卷》则记载了用推拿按摩治疗包括伤科、儿科、皮科等疾病多达70种。

推拿疗法作为中国传统医学中一种独特的物理疗法，具有诸多优点。首先它简单易行，不受时间、地点和条件的限制，不需要专业的培训，不需要昂贵的医疗器械，只要花点时间，仅凭自己或家人的双手就可以施行一些简单有效的推拿按摩方法。其次它应用范围广，适用于内科、外科、儿科、妇科、皮肤科、五官科等的各种疾病以及美容养颜、减肥瘦身和强身健体等诸多领域，在治疗颈椎病、慢性腰肌劳损、椎间盘突出、感冒、神经衰弱等常见病或慢性病上，具有其他治疗手段不可比拟的优势。最后它安全有效，两千年的医疗实践已经证明了它的有效性和科学性。然而一提到推拿按摩，很多人很快想到的是令人眼花缭乱的经络穴位，枯燥乏味的中医理论，唯恐避之而不及。事实上推拿按摩可以是一件有趣的事，只要你稍微用心学习，就可以收到意想不到的效果。

经络学说是推拿疗法的主要理论依据，也是传统中医理论的重要组成部分。它以腧穴的临床应用为依据，阐释了人体脏腑与体表之间的相互联系和调控规律。与现代医学中的血管和神经系统不同，经络是体内气血运行的通路，传递信息到身体的各个部位。而腧穴位于经络之上，是脏腑经络气血输入于体表的特殊部位，也是疾病的反应点和推拿按摩的刺激点。《内经》认为：“经脉者，所以决生死，处百病，调虚实，不可不通”。当气血循经络运行顺畅时，则人体健康，运行受到阻碍时，则会引起相

关脏器发生病变，这时如果借助双手来按、揉、摩、擦相关穴位，就能打通筋脉，促进微循环，增加脏器供血量和机体免疫功能，加强组织器官的新陈代谢，不吃药、不打针、不做手术就能轻松缓解病症，达到手到病除的效果。其实，中医经络穴位理论真正的独特之处在于其“治未病”的超前观念。当经络运行不畅时，轻按相关穴位就会有痛感，这就是身体在向我们发出疾病的信号，这时，如果我们用不同手法刺激相关穴位，打通经络，令气血畅通，就能轻松的防病于未然，同时长期坚持施行，还能缓解疲劳、延缓衰老以及强身健体。

现代生命科学领域提出了生物全息理论，认为机体存在若干独立的全息胚，在每个全息胚上能够勾勒出完整的机体，刺激某一区域就能够防治相对应的脏器的疾病。人体的手部、耳部和足部等就是一个个相互独立的全息胚，上面分布有脏器对应的反射区，这些反射区不同于腧穴，代表的是一个区域，推拿按摩这些区域就能够达到治病治病和养生保健的目的，而足部推拿按摩作为一个行业也已初具规模。

生命就像行驶在大海中的一叶扁舟，无论是晴空万里下的恣意掌控，还是风雨飘摇中的坚定执着，抑或是乘风破浪时的笑傲苍穹，我们每个人都在岁月的轨道上忙碌着、追逐着、前行着。但生活从来都应该是平凡而快乐的，也能够变得平凡而快乐，只要你肯用双手去演绎，肯用心去经营。

本书荟萃了全息反射区、经络、穴位等理论学说，对人体足部、耳部、手部等重点反射区、经络、穴位及按摩防病治病分章详细讲解，并针对人体各类常见疾病以及妇女、儿童、老人等各类人群常见疾病的调治做了详细讲述，让读者做到手到病自除。书中还对时下流行的美容按摩、美体按摩和减肥按摩做了详细而全面的讲述，满足广大女性的美丽愿望。本书还将教会读者如何倾听身体的声音——如何通过足部测健康，了解藏在手中的健康秘密，通过“相面”来体察身体的疾病等，让你真正成为自己的医生。

本书系统全面、科学实用、讲解深入浅出，适合各类人群阅读，没有任何医学基础的读者也可以迅速读懂。



# 目录



## 第一篇 人体自有大药，每个人都是解救自己的圣手医师

第一章 善用全息反射区，从头到脚保安康 .....	2
人体每一个反射区都有健康的慧根 .....	2
大病化小，小病化了——为什么反射区能治病 .....	4
有求必应的反射区——通过全息反射区治病的优点 .....	6
在反射区上修行，激发身体的潜能 .....	8
第二章 百病渐消，清福自来——经穴是人体的仙药田 .....	9
解密伟大的人体经络 .....	9
经络是人体的医魂——经络畅通，百病不生 .....	13
人体百药齐全，每处穴位都是大药 .....	16
十二时辰经络运行，健康快乐就在每一天 .....	20

## 第二篇 知“足”常乐——足部是人体最大的药田

第一章 健康之行，始于足下——神奇的足疗保健 .....	32
了解足部，认识人体的“第二心脏” .....	32
人身一体足为根，坚持足疗有奇效 .....	33
坚持足疗，优点多多 .....	34
三种神奇足疗法，让你舒服又健康 .....	36
传统足部养生之“砭术” .....	37
第二章 护好足，一生福——别有洞天的足部反射区 .....	39
足底部的反射区大药 .....	39
足背部的反射区大药 .....	44
足内侧的反射区大药 .....	45
足外侧的反射区大药 .....	47
常见病足部反射区自愈处方 .....	48
第三章 健康求之足——足部十大特效穴位 .....	50
把握生命的泉眼——涌泉穴 .....	50
让你保持好胃口的特效穴位——然谷穴 .....	51
疗效众多的养生妙穴——大敦穴 .....	52
具有独特疗效的特效穴位——行间穴 .....	54
人体健脾要穴——太白穴 .....	55

媲美足三里的养生大穴——太冲穴 .....	56
人体生命力的象征——太溪穴 .....	57
既能驱寒又可增加耐性的神奇穴位——申脉穴 .....	58
勇敢面对不幸的坚强“后盾”——丘墟穴 .....	59
鲜为人知的人体奇穴——足临泣穴 .....	60
<b>第四章 做自己的足疗师——足部按摩手法及注意事项 .....</b>	<b>61</b>
足部按摩的手法和要求 .....	61
巧借器具，按摩效果更佳 .....	65
足部按摩重细节，一些事项要注意 .....	65
足部按摩真的是“愈痛愈有效”吗 .....	66
足部按摩要随机应变，因时、因人而异 .....	67
足部按摩的适应证与禁忌证 .....	68
<b>第五章 足部小细节，身体大健康——足部日常护理细节 .....</b>	<b>70</b>
健康人生，不可忽视足部保养 .....	70
足底按一按，就能提升免疫力 .....	70
简单小动作，腿部大健康 .....	71
赤脚走——土地是最好的按摩师 .....	72
临睡烫脚，温经络升清气 .....	72
一只脚站立是平衡阴阳的绝佳健身法 .....	73

### 第三篇 大饱“耳”福——耳部是人体最密集的药田

<b>第一章 耳为宗脉之所聚，护耳就是护健康 .....</b>	<b>76</b>
双耳是我们的健康源 .....	76
耳部——灵丹妙药的炼丹炉 .....	77
通过耳部药田保健理疗的密码 .....	78
看一看，摸一摸，小耳朵反映大健康 .....	80
耳部药田保健治病的优势 .....	82
<b>第二章 耳部药田采大药——了解耳部反射点 .....</b>	<b>83</b>
耳部药田的5大福地 .....	83
头面部对应的耳部反射点 .....	85
脊柱四肢对应的耳部反射点 .....	87
五脏六腑对应的耳部反射点 .....	88
耳部大药田的取药方法 .....	90
<b>第三章 了解重点耳穴，取走耳部的灵丹妙药 .....</b>	<b>91</b>
耳部取穴要遵循“天时” .....	91
耳部取穴的“理、法、方、穴、术” .....	92
8个功能强大的耳穴 .....	93

16个简单好用的耳穴.....	94
常见病耳部穴位自愈处方.....	96
<b>第四章 耳穴压豆，四两拨千斤.....</b>	<b>97</b>
耳穴压豆，以丸代针.....	97
内病外治的绿色疗法.....	98
耳穴疗法，你需要准备哪些工具.....	99
耳穴常用刺激手法.....	100
四步疗法——耳疗常规操作流程.....	100
科学有序，方显神奇疗效.....	101
“五禁五不禁”——耳穴压豆的独特规范.....	102
小事不糊涂——耳部疗法注意事项.....	104
这些状况不必害怕——耳疗法常见反应.....	104
<b>第五章 小方法，大智慧——简易耳部按摩法.....</b>	<b>105</b>
耳部按摩要讲究方法和程序.....	105
简简单单的耳部按摩养生操.....	107
耳部按摩有禁忌，6种情况要注意.....	108
不可不知的耳部日常保健.....	109
耳朵同样需要排毒.....	110
少用耳机保护耳朵.....	110

---

## 第四篇“手”护健康——手部是人体最敏感的药田

---

<b>第一章 手是百药齐全的全息元.....</b>	<b>112</b>
手是人的缩影.....	112
“双手”为我们拉响警报.....	113
如何从手部药田取药.....	113
<b>第二章 细究我们的手部反射区.....</b>	<b>114</b>
手掌上的反射区.....	114
掌指的反射区.....	118
手背部的反射区.....	119
常见病手部反射区自愈处方.....	121
<b>第三章 天赋妙手——常用手部九大特效穴.....</b>	<b>123</b>
疗效非凡的妙穴——合谷穴.....	123
手任劳作，穴在掌心——劳宫穴.....	123
疗效众多的特效穴位——内关穴.....	124
通经活络，消除疼痛的首选穴——手三里穴.....	125
肺部的健康神医——尺泽穴.....	125
调节血压的神奇穴位——曲池穴.....	126



缓解胸闷的能手——消冻穴 .....	126
让皮肤细腻光滑有弹性——列缺穴 .....	127
神奇的止嗝大穴——少商穴 .....	127
<b>第四章 握住健康的钥匙——手部按摩防治百病 .....</b>	<b>128</b>
识破手部按摩的玄机——作用原理 .....	128
人人可享用的自然疗法——手部按摩的优越性 .....	130
破译手部按摩的操作要点 .....	131
适应禁忌很重要，注意事项要牢记 .....	134
自己动手，调治常见小病 .....	136
不可不知的手部运动与保健 .....	143

---

## 第五篇 “面子工程” 不容忽视——面部大药田使用真法

---

<b>第一章 头面部是人体健康的“晴雨表” .....</b>	<b>148</b>
健康的答案写在脸上 .....	148
看看面色就知道病变在哪 .....	149
警惕不祥的面部斑点 .....	149
<b>第二章 认识人体面部反射区，打开健康幸福之门 .....</b>	<b>150</b>
善用面部反射区，驱走病魔保健康 .....	150
从头到脚的缩影——头面部反射区的分布 .....	152
分清面疗宜忌，把握健康命脉 .....	154
面部反射区疗法的十大注意事项 .....	154
常见病面部反射区自愈处方 .....	155
<b>第三章 头面部十大要穴，为健康保驾护航 .....</b>	<b>157</b>
四白穴——美白养颜就找它 .....	157
太阳穴——缓解抑郁的能手 .....	157
睛明穴——让你不再眩晕 .....	158
迎香穴——呼吸疾病的克星 .....	158
承泣穴——治疗眼部疾病的法宝 .....	158
攒竹穴——制止打嗝的奇效穴 .....	159
地仓穴——治疗孩子口角流水 .....	159
颊车穴——治疗面部疾病效果好 .....	159
人中穴——急救时少不了它 .....	160
印堂穴——清头明目，通鼻开窍 .....	160
<b>第四章 护好脸面，全力打造“面子工程” .....</b>	<b>161</b>
面疗五法，让健康扑面而来 .....	161
洗脸方法不当会揉出皱纹 .....	161
面霜，早晚该分开用 .....	162

清晨三步打造脸部粉嫩清爽 .....	162
最简易的瘦脸按摩术 .....	163
双手摩面就能让你永远年轻 .....	163

---

## 第六篇 身体处处皆福田——身体其他大药田的神奇功效

---

第一章 健康之河的中流砥柱——躯干部大药田 .....	166
气血运行的大枢纽——脊柱反射区 .....	166
躯干六大穴，五脏六腑的忠实守护神 .....	170
第二章 摸摸我们生命的支柱——腿部大药田 .....	173
“没心没肺”的反射区——腿部反射区的分布 .....	173
如何从腿部反射区取药治病 .....	174
腿部八大仙穴，各显神通 .....	175

---

## 第七篇 启动天然药库，亲手将健康送给孩子

---

第一章 反射区是孩子身上的天然药库 .....	180
儿童反射区疗法——带给孩子的不仅仅是健康和平安 .....	180
孩子的每一处反射区都是灵丹妙药 .....	181
捏捏孩子的背，让宝宝舒舒服服祛百病——捏脊 .....	182
在孩子的反射区上修行，激发孩子身体的潜能 .....	182
用好足部反射区，让孩子身心充满喜悦 .....	183
第二章 经络大药为孩子祛病保健康 .....	189
孩子的经络受上天保佑 .....	189
常给孩子按摩比吃人参还补 .....	191
儿童面部常见穴位使用诀窍 .....	191
儿童头部常见穴位使用诀窍 .....	193
儿童腹部常见穴位使用诀窍 .....	194
儿童背部常见穴位使用诀窍 .....	195
儿童上肢常见穴位使用诀窍 .....	195
儿童下肢常见穴位使用诀窍 .....	197
按摩经络帮孩子护好“天窗” .....	198
第三章 做孩子的按摩师——儿童按摩的手法和注意事项 .....	199
了解五脏补泻之道，按摩才能见成效 .....	199
健康“手”护有妙招——给孩子按摩的独特手法 .....	200
孩子的身体会说话，结合孩子的特点进行按摩 .....	203
按摩要察言观色——给孩子按摩的注意事项 .....	205

## 第八篇 手到病除，健康之树长青——做自己的保健医生

<b>第一章 小手法，大“门面”——轻松拿下五官科疾病</b> .....	208
偏头痛其实很好治，敲敲胆经就可以 .....	208
眉毛脱落不用烦，膀胱经和肾经来帮忙 .....	209
眼屎多是上火惹的祸，综合调理来解决 .....	210
红眼病太难缠，攒竹、睛明使你心明眼亮 .....	211
眼里怎能容一颗“沙”——治疗沙眼用六穴 .....	211
炼成火眼金睛，睛明穴赶走假性近视 .....	213
人虽老，眼不花，王不留行籽来调理 .....	213
双目舒坦，养精补肾 .....	214
鼻子出了问题，问责于肺 .....	215
爱流鼻血不要慌，蒜泥外敷涌泉穴 .....	216
一窍不通不再烦，找到迎香治鼻炎 .....	217
清除口腔溃疡，脾的功能要加强 .....	218
刺激内庭穴治口臭，让您吐气如兰 .....	218
牙痛起来要人命，手是我们的大救星 .....	219
别让肾虚、胃火祸及牙龈——牙周炎防治很简单 .....	220
耳朵嗡嗡响，应该补心肾 .....	221
须发早白鬓如霜，按摩、梳头来帮忙 .....	222
清除热毒，放血疗法来治麦粒肿 .....	223
<b>第二章 关爱身体第一防线，杜绝病邪入侵——常见皮肤病调治方法</b> .....	224
痤疮不再烦，战“痘”秘籍在脾肺 .....	224
顽固脚癣、手癣欲根除，两个步骤要遵循 .....	224
来者不惧、祛之有道，荨麻疹被消灭很简单 .....	225
疔疮、疖痈有热毒，异病同治还原美丽皮肤 .....	225
汗也是心血的结晶，肺俞调理自汗有妙效 .....	226
是谁在睡梦中偷了您的气血，治疗盗汗有秘方 .....	227
<b>第三章 手足腿臂四肢健——千方百计调理四肢疾病</b> .....	227
驱寒祛邪、引血下行，膝关节从此不再痛 .....	227
别拿骨刺当回事儿，肝经、肾经来征服 .....	228
治疗颈椎病，找到脚上四个点 .....	229
三步按摩法，随手把落枕“拿掉” .....	230
腰痛不再犯，双手双膝上面有大药 .....	231
都是肾虚惹的祸，足跟痛要追根治疗 .....	231
左病治右、右病治左，扭伤自有独特解药 .....	232
腿脚抽筋不用怕，按摩泡脚加拔罐 .....	233
轻松解决腓肠肌痉挛，小腿健康又漂亮 .....	233
战“风”斗“湿”，打败纸老虎——风湿性关节炎 .....	234
类风湿性关节炎不可怕，祛湿是强筋壮骨之首务 .....	235
不痛并快乐着，细谈防治痛风 .....	236

做做“足桑拿”，手脚发胀发麻去无踪 .....	237
手脚颤抖、麻木冰凉怎么办 .....	237
<b>第四章 心病外治，日日神清气爽——神志病自愈疗法 .....</b>	<b>238</b>
四大妙招，让你从郁闷情绪中解脱 .....	238
简易按摩，彻底放松你的内心 .....	239
焦虑了，试试刮痧吧 .....	240
失眠了，不妨试试拔罐 .....	241
防治失眠，足疗帮你忙 .....	242
药枕是最好的中医助睡工具 .....	243
抑郁了，压一压耳穴可缓解 .....	243
摆脱神经衰弱，拉一拉耳垂就有效 .....	244
失眠、焦虑不用愁，按按揉揉就赶走 .....	245
消除头痛，你得这样按摩 .....	246
冥想，缓解压力的最佳方式 .....	246
“我很健康”——轻松打败疑病症 .....	248
7种妙法，让恐惧症患者心安气顺 .....	248
治疗精神分裂症的四种方式 .....	249
如何应对创伤后应激障碍 .....	249
<b>第五章 管好你的“进出口公司”——增强肠胃肝胆功能 .....</b>	<b>251</b>
别一拉肚子就想到吃药，按摩、艾灸更有效 .....	251
肚子疼何必麻烦医生，自己就是妙手神医 .....	252
奇方流传三千年，攒竹穴治疗打嗝 .....	253
烧心、泛酸、消化不良怎么办 .....	253
食欲不振不用怕，捏脊推背让你吃嘛嘛香 .....	254
温灸中脘治胃病，耳朵胃区遥呼应 .....	255
多点肚脐揉脚底，轻轻松松除便秘 .....	256
得了痔疮不再愁，肛门反射区、长强来解决 .....	257
甲状腺、公孙穴、大敦穴——身上的三处减肥宝地 .....	257
怎么甩掉将军肚、蝴蝶袖和游泳圈 .....	258
别让火从胆经生，日月穴轻松解决慢性胆囊炎 .....	259
帮助胆囊排石，不花钱也能调理胆结石 .....	259
<b>第六章 心为君主肺为相，心肺安康身体健 .....</b>	<b>260</b>
膻中穴和大鱼际，“心心相印”保心肺 .....	260
气管炎、哮喘不再犯，预防治疗都重要 .....	261
按摩足底和中指，轻松自然降血压 .....	263
急慢性咽炎太麻烦，泡足摩足有奇效 .....	264
嗓子多痰又干痒，足部选准反射区 .....	264
别以为富贵病治不好，丰隆穴帮你降血脂 .....	265
中医也有“强心剂”，膻中穴来调理冠心病 .....	266
慢郎中也能治心绞痛，左脚脚心有大药 .....	266

别拿心慌不当病，脚心、内关治心悸 .....	267
预防心脏病，膻中穴、膻穴调理心律失常 .....	268
人体自有速效救心丸，膻中、太渊配合治早搏 .....	268
<b>第七章 养好先天之本，别让肾受伤——肾病自愈疗法 .....</b>	<b>269</b>
肾为身之阳，养阳先养肾 .....	269
肾虚不要紧，学几招护肾“秘籍” .....	270
防治肾阳虚，找合谷、鱼际、足三里 .....	270
解救肾阴虚，要靠涌泉、太溪和关元 .....	271
莫名腰痛，按摩经络就能解决 .....	271
利尿消肿——肾炎患者的出路 .....	272
肾俞、肺俞、中极——治疗遗尿的关键穴位 .....	273
防治糖尿病，足疗、刮痧各显神通 .....	274

## 第九篇 健康由我不由医——各类人群的法病保健法

<b>第一章 健康女人，亲手将妇科病送上归途 .....</b>	<b>276</b>
女人的那几天，手足耳背口综合调理月经病 .....	276
有些事不能“多多益善”，月经过多对症施治 .....	277
有些事“节约”行不通，月经过少分虚实 .....	278
女性崩中和漏下，按摩、食疗来解决 .....	279
别让月经提前谢幕，手足耳背并用治闭经 .....	280
月经提前有原因，血热气虚分型治疗 .....	281
月经推迟有虚实，按摩、耳疗来解决 .....	282
只有准时，才能皆大欢喜——月经先后无定期的治疗调理 .....	283
经期不再痛，手足耳背并用解烦忧 .....	283
避免“祸不单行”，治疗经期头痛、烦躁有高招 .....	284
别害怕肚子里宝宝的恶作剧，轻松解决妊娠呕吐、胎位不正 .....	286
所有的新妈妈都会如愿安康，解决产后常见问题有妙招 .....	287
不再为急性乳腺炎痛苦，蒲公英解救新妈妈的乳房 .....	288
快乐迈过50岁这道坎儿，7种方法攻下更年期综合征 .....	289
心中无结，双乳无忧，多管齐下治疗乳腺增生 .....	290
别让子宫变成一片盐碱地，习惯性流产预防、调理应并重 .....	291
每个人都有享受天伦之乐的权利，手足耳疗攻克不孕症 .....	292
用好带脉，走出带下病的阴影 .....	293
<b>第二章 健康无小事，男人不该有难言之隐 .....</b>	<b>294</b>
不要浪费自己的元气，足部按摩治疗遗精有奇效 .....	294
慢性前列腺炎，肝经、肾经、任脉来相救 .....	295
有时候多出来也是麻烦——前列腺增生自愈调理法 .....	296
护肾就是护健康，尿频重点在补肾 .....	297
“性福”日日有，足手按摩除阳痿 .....	297

精神性阳痿，只须指压肩外俞和手三里 .....	299
别让雄起变成一种理想，按摩、针灸攻克早泄 .....	299
解决男性不育有奇方，按摩预防来帮忙 .....	300
性欲减退不用愁，仙骨穴让你情欲高涨 .....	301
呵护睾丸，别让睾丸癌成为生命的“终结者” .....	302
阴茎锻炼操，专门送给男人的“瑜伽功” .....	302
<b>第三章 做宝宝的家庭医生，护佑孩子健康成长 .....</b>	<b>303</b>
孩子发热，天门、坎宫扑灭身上的邪火 .....	303
只要肺气通顺，孩子咳嗽立无踪影 .....	304
肺要“娇生惯养”，百日咳其实不难治 .....	305
保护好孩子的扁桃体，清清肺经、天河水 .....	305
遇毒解毒，有肿消炎，风池穴征服流行性腮腺炎 .....	306
病因在脾胃，孩子呕吐推脾经 .....	307
气和膈立消，四种情况对症下药 .....	308
脾胃虚弱致腹泻，分型施治手到病除 .....	308
积食不化肚子胀，内八卦是孩子的大救星 .....	309
孩子便秘找脾经，虚实不同补和清 .....	310
莫让近视假变真，太阳、天门让孩子远离假性近视 .....	311
驱走小儿荨麻疹，点揉风池穴 .....	312
都是上火惹的祸，小儿口疮一按就好 .....	313
脾寒、心热、惊吓、食积，夜啼郎发病分四型 .....	313
用按摩解决孩子流口水的毛病 .....	314
孩子顽皮要滋阴，百会、内关让孩子告别多动症 .....	315
孩子汗证的克星，揉揉太阳和膻中 .....	316
不再夜里“画地图”，孩子补脾要清肝 .....	316
小胖墩告别肥胖症，摩摩中脘揉天枢 .....	317
对治孩子感冒三步走，步步都有按摩手 .....	317
孩子夏季中暑，掐人中、内关、合谷三穴 .....	318
小儿抽筋，按揉之后别忘记热敷、补钙 .....	319
应对孩子惊厥，注意4大要点 .....	319
搓脚心，让孩子告别“鼻涕虫” .....	319
妙用神奇按摩手，小儿脑瘫不再愁 .....	320
按摩加外敷，帮孩子治好扭伤 .....	320
<b>第四章 上了岁数，好好享福——赶走老年疾病得心安 .....</b>	<b>321</b>
发现中老年中风的先兆，反射区、穴位要分别进行 .....	321
防治老年白内障，从肝、脾、肾入手 .....	323
老人要耳不聋眼不花，肾反射区来帮忙 .....	324
老人肌肉酸痛，就找太白穴 .....	325
摆脱足跟痛，让老人走路虎虎生风 .....	325
再也不怕腰痛，腰阳关是战略要地 .....	326
股骨头坏死的调理很简单 .....	327



防治心脏病，手部按摩辅助最有效 .....	328
调解心脏防“心衰”，太渊说了算 .....	329
中老年人注意性生活，日月、太冲让性爱“步步为营” .....	330
脾胃为后天之本，让老人天天有个好胃口 .....	331
老人腹泻不用愁，一指禅推法疗效好 .....	331
夜间睡得香，延年益寿体健康 .....	332
灸法+功能锻炼，根治老年人尿失禁 .....	333
推拿三步，预防老年痴呆 .....	334
骨质增生，敲肾经、热水泡脚就能解决 .....	335
“三一二”经络锻炼法，让老人健康到天年 .....	335

## 第十篇 美容养颜俏如花——女人在按摩中享受美丽

<b>第一章 女人懂按摩，健康美丽双丰收 .....</b>	<b>338</b>
按摩让女人实现由内而外的美 .....	338
经络通，做个气血通畅的健康暖美人 .....	339
保养经络是女性美丽之根本 .....	340
启动自己身上的美丽大穴 .....	340
<b>第二章 美容按摩，让容颜掌握在自己手中 .....</b>	<b>341</b>
只需轻点轻按，绽放晶莹美颜——颜面 .....	341
五大穴位防护层，按出亮丽明眸——眼睛 .....	343
美齿如玉，古医有术——牙齿 .....	344
细细摩出飘逸秀发——头发 .....	345
除皱消纹三步走，彻底破解岁月“皱”语 .....	346
调肠胃——让痘痘一扫而光，肌肤清透无瑕 .....	348
消除黑眼圈，告别熊猫眼 .....	348
不用手术就能消除眼袋的密招 .....	350
从“头”开始，减掉脸上的嘟嘟肉 .....	351
与“黑头”战斗到底 .....	352
给皮肤解毒：手到之处，黑斑尽消 .....	354
体贴肌肤：白里透红，与众不同 .....	355
<b>第三章 按出窈窕俏佳人，美体按摩胜过手术 .....</b>	<b>356</b>
神奇按摩法拯救美丽重灾区——颈部 .....	356
三步，让女人“挺”起来——胸部（乳房） .....	358
练就迷人小蛮腰，尽现魅惑力量——腰腹部 .....	359
如何拥有浑圆而富有弹性的翘臀——臀部 .....	361
玉腿展风情，美丽进行时——双腿 .....	362
纤纤擢素手，三个步骤来塑就——手臂 .....	363
看一看，自己究竟胖不胖 .....	364
23大反射区，让你轻松瘦下来 .....	366

第四章 生命有限，美丽无限——特色美容按摩法 .....	369
舒心养颜——音乐香熏按摩法 .....	369
面部运动美容法，从现在开始进行 .....	371
动静兼备，调身、调息、调心——气功按摩美容法 .....	372
古今中外美女一直追捧的——滚蛋美容按摩法 .....	375
身心一体皆美妙——芳香按摩疗法 .....	376
美容院的招牌——刮痧美容法 .....	377

---

## 第十一篇 倾听身体的声音，测试我们的健康

---

第一章 有病足先知——足部健康自测法 .....	380
足部望闻问切——健康自测 .....	380
没病，走两步 .....	382
注意父母脚上的痴呆线 .....	383
老爱双脚侧立，性器官可能有问题 .....	384
第二章 观测身体的气象站——藏在手里的秘密 .....	385
学会手诊，让你轻松当医生 .....	385
防病从看手、摸手开始 .....	387
第二掌骨会最直观地告诉你身体的好坏 .....	388
十指连心——透过手指看健康 .....	390
指甲上的半月形——人体疾病的报警器 .....	391
手掌是人体健康的晴雨表 .....	392
手纹里的秘密地图 .....	393
第三章 “相面”察体，百病不问医——面部测健康 .....	396
透过眼睛这扇窗看身体 .....	396
眼皮跳预示的疾病先兆 .....	397
眉毛可以反映五脏盛衰 .....	398
耳朵颜色与疾病的关系 .....	398
鼻子告诉我们的秘密 .....	399
开口闭口都能知健康 .....	400
舌头——最灵敏的探测仪 .....	402
第四章 见微知著，慧眼识病根——其他健康自测法 .....	405
皮肤——最直观的健康报表 .....	405
是什么原因让人如此头痛 .....	407
眼前发黑是怎么回事 .....	408
捕捉脑瘤的蛛丝马迹 .....	409
头发可以告诉我们这些健康秘密 .....	410
你为什么会感到胸闷 .....	411
从放屁也可以预测疾病 .....	412

白带异常背后的女性健康危机 .....	412
什么原因导致了男人的性异常 .....	413
从三类哭声辨别孩子的健康状况 .....	414

### 附录 中医常用穴位定位主治荟萃

手太阴肺经常用大穴 .....	415
手阳明大肠经常用大穴 .....	416
足阳明胃经常用大穴 .....	417
足太阴脾经常用大穴 .....	418
手少阴心经常用大穴 .....	419
手太阳小肠经常用大穴 .....	419
足太阳膀胱经常用大穴 .....	420