



图文
白金版

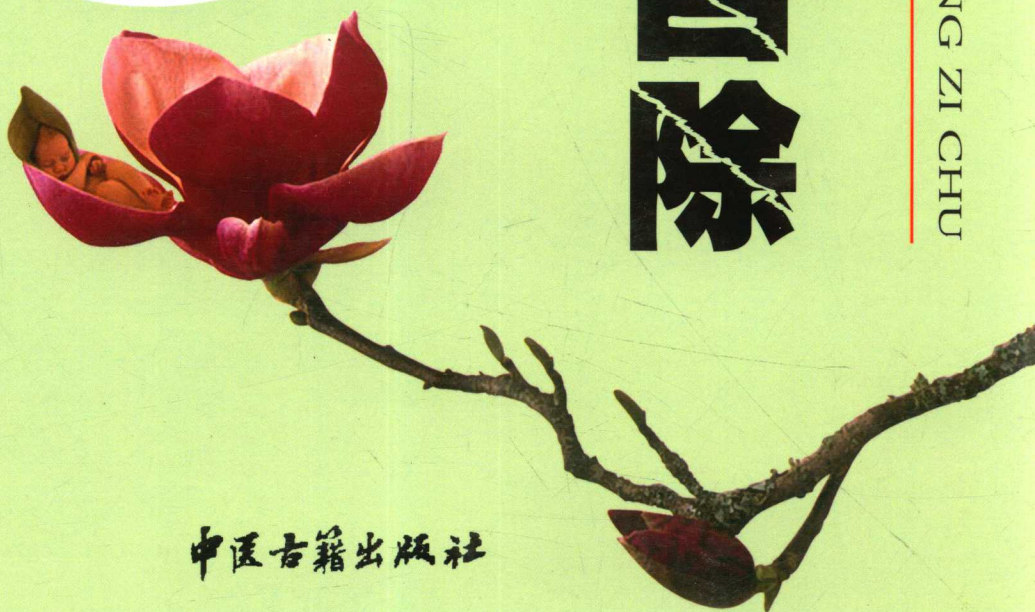


手到

病自除

秦子舒◎编著

SHOU DAO BING ZI CHU



中医古籍出版社

手

到

秦子舒◎编著

病自除

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

手到病自除/秦子舒编著. -北京:中医古籍出版社,2016.7

ISBN 978-7-5152-1028-5

I. ①手… II. ①秦… III. ①反射疗法-基本知识 IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第271920号

手到病自除

编 著 秦子舒

责任编辑 魏 民

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街16号(100700)

印 刷 北京佳顺印务有限公司

开 本 787mm×1125mm 1/16

印 张 38

字 数 408千字

版 次 2016年7月第1版 2016年7月第1次印刷

印 数 0001~5000册

书 号 ISBN 978-7-5152-1028-5

定 价 78.00元



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患于未然。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。

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，是脏腑经络气血输注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防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之中的一叶扁舟，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。

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 8
- 在反射区上修行，激发身体的潜能 11
- 第二章 百病渐消，清福自来——经穴是人体的仙药田..... 13
- 解密伟大的人体经络 13
- 经络是人体的医魂——经络畅通，百病不生 19
- 人体百药齐全，每处穴位都是大药 23
- 十二时辰经络运行，健康快乐就在每一天 29

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..... 46
- 了解足部，认识人体的“第二心脏” 46
- 人身一体足为根，坚持足疗有奇效 47
- 坚持足疗，优点多多 50
- 三种神奇足疗法，让你舒服又健康 51
- 传统足部养生之“砭术” 53
- 第二章 护好足，一生福——别有洞天的足部反射区..... 56
- 足底部的反射区大药 56
- 足背部的反射区大药 63
- 足内侧的反射区大药 65
- 足外侧的反射区大药 67
- 常见病足部反射区自愈处方 69
- 第三章 健康求之足——足部十大特效穴位..... 71
- 把握生命的泉眼——涌泉穴 71
- 让你保持好胃口的特效穴位——然谷穴 74
- 疗效众多的养生妙穴——太敦穴 75
- 具有独特疗效的特效穴位——行间穴 77

人体健脾要穴——太白穴	78
媲美足三里的养生大穴——太冲穴	80
人体生命力的象征——太溪穴	82
既能驱寒又可增加耐性的神奇穴位——申脉穴	83
勇敢面对不幸的坚强“后盾”——丘墟穴	85
鲜为人知的人体奇穴——足临泣穴	86
第四章 做自己的足疗师——足部按摩手法及注意事项	88
足部按摩的手法和要求	89
巧借器具，按摩效果更佳	93
足部按摩重细节，一些事项要注意	94
足部按摩真的是“愈痛愈有效”吗	95
足部按摩要随机应变，因时、因人而异	97
足部按摩的适应证与禁忌证	98
第五章 足部小细节，身体大健康——足部日常护理细节	100
健康人生，不可忽视足部保养	101
足底按一按，就能提升免疫力	101
简单小动作，腿部大健康	103
赤脚走——土地是最好的按摩师	103
临睡烫脚，温经络升清气	104
一只脚站立是平衡阴阳的绝佳健身法	106

第三篇 大饱“耳”福——耳部是人体最密集的药田

第一章 耳为宗脉之所聚，护耳就是护健康	108
双耳是我们的健康源	108
耳部——灵丹妙药的炼丹炉	109
通过耳部药田保健理疗的密码	112
看一看，摸一摸，小耳朵反映大健康	114
耳部药田保健治病的优势	117
第二章 耳部药田采大药——了解耳部反射点	118
耳部药田的5大福地	119
头面部对应的耳部反射点	121
脊柱四肢对应的耳部反射点	124
五脏六腑对应的耳部反射点	125
耳部大药田的取药方法	129
第三章 了解重点耳穴，取走耳部的灵丹妙药	130
耳部取穴要遵循“天时”	130

耳部取穴的“理、法、方、穴、术”	132
8个功能强大的耳穴	133
16个简单好用的耳穴	135
常见病耳部穴位自愈处方	137
第四章 耳穴压豆，四两拨千斤	139
耳穴压豆，以丸代针	139
内病外治的绿色疗法	141
耳穴疗法，你需要准备哪些工具	142
耳穴常用刺激手法	143
四步疗法——耳疗常规操作流程	143
科学有序，方显神奇疗效	144
“五禁五不禁”——耳穴压豆的独特规范	146
小事不糊涂——耳部疗法注意事项	149
这些状况不必害怕——耳疗法常见反应	149
第五章 小方法，大智慧——简易耳部按摩法	150
耳部按摩要讲究方法和程序	151
简简单单的耳部按摩养生操	153
耳部按摩有禁忌，6种情况要注意	155
不可不知的耳部日常保健	156
耳朵同样需要排毒	157
少用耳机保护耳朵	157

第四篇 “手”护健康——手部是人体最敏感的药田

第一章 手是百药齐全的全息元	160
手是人的缩影	160
“双手”为我们拉响警报	161
如何从手部药田取药	162
第二章 细究我们的手部反射区	163
手掌上的反射区	163
掌指的反射区	168
手背部的反射区	170
常见病手部反射区自愈处方	173
第三章 天赋妙手——常用手部九大特效穴	174
疗效非凡的妙穴——合谷穴	175
手任劳作，穴在掌心——劳宫穴	176

疗效众多的特效穴位——内关穴	176
通经活络，消除疼痛的首选穴——手三里穴	177
肺部的健康神医——尺泽穴	178
调节血压的神奇穴位——曲池穴	179
缓解胸闷的能手——消冻穴	179
让皮肤细腻光滑有弹性——列缺穴	180
神奇的止嗝大穴——少商穴	181
第四章 握住健康的钥匙——手部按摩防治百病	181
识破手部按摩的玄机——作用原理	182
人人可享用的自然疗法——手部按摩的优越性	185
破译手部按摩的操作要点	187
适应禁忌很重要，注意事项要牢记	190
自己动手，调治常见小病	193
不可不知的手部运动与保健	204

第五篇 “面子工程”不容忽视——面部大药田使用真法

第一章 头面部是人体健康的“晴雨表”	210
健康的答案写在脸上	210
看看面色就知道病变在哪	211
警惕不祥的面部斑点	212
第二章 认识人体面部反射区，打开健康幸福之门	213
善用面部反射区，驱走病魔保健康	213
从头到脚的缩影——头面部反射区的分布	216
分清面疗宜忌，把握健康命脉	218
面部反射区疗法的十大注意事项	219
常见病面部反射区自愈处方	220
第三章 头面部十大要穴，为健康保驾护航	222
四白穴——美白养颜就找它	222
太阳穴——缓解抑郁的能手	223
睛明穴——让你不再眩晕	224
迎香穴——呼吸疾病的克星	224
承泣穴——治疗眼部疾病的法宝	225
攒竹穴——制止打嗝的奇效穴	225
地仓穴——治疗孩子口角流水	226
颊车穴——治疗面部疾病效果好	226
人中穴——急救时少不了它	227

印堂穴——清头明目，通鼻开窍	227
第四章 护好脸面，全力打造“面子工程”	228
面疗五法，让健康扑面而来	228
洗脸方法不当会揉出皱纹	229
面霜，早晚该分开用	230
清晨三步打造脸部粉嫩清爽	230
最简易的瘦脸按摩术	231
双手摩面就能让你永远年轻	231

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	234
气血运行的大枢纽——脊柱反射区	234
躯干六大穴，五脏六腑的忠实守护神	239
第二章 摸摸我们生命的支柱——腿部大药田	244
“没心没肺”的反射区——腿部反射区的分布	244
如何从腿部反射区取药治病	246
腿部八大仙穴，各显神通	247

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	254
儿童反射区疗法——带给孩子的不仅仅是健康和平安	254
孩子的每一处反射区都是灵丹妙药	255
捏捏孩子的背，让宝宝舒舒服服祛百病——捏脊	257
在孩子的反射区上修行，激发孩子身体的潜能	257
用好足部反射区，让孩子身心充满喜悦	258
第二章 经络大药为孩子祛病保健康	266
孩子的经络受上天保佑	267
常给孩子按摩比吃人参还补	268
儿童面部常见穴位使用诀窍	269
儿童头部常见穴位使用诀窍	271
儿童腹部常见穴位使用诀窍	272
儿童背部常见穴位使用诀窍	274
儿童上肢常见穴位使用诀窍	275
儿童下肢常见穴位使用诀窍	277
按摩经络帮孩子护好“天窗”	278

第三章 做孩子的按摩师——儿童按摩的手法和注意事项·····	279
了解五脏补泻之道，按摩才能见成效·····	280
健康“手”护有妙招——给孩子按摩的独特手法·····	281
孩子的身体会说话，结合孩子的特点进行按摩·····	285
按摩要察言观色——给孩子按摩的注意事项·····	288

第八篇 手到病除，健康之树长青——做自己的保健医生

第一章 小手法，大“门面”——轻松拿下五官科疾病·····	292
偏头痛其实很好治，敲敲胆经就可以·····	292
眉毛脱落不用烦，膀胱经和肾经来帮忙·····	293
眼屎多是上火惹的祸，综合调理来解决·····	294
红眼病太难缠，攒竹、睛明使你心明眼亮·····	296
眼里怎能容一颗“沙”——治疗沙眼用六穴·····	297
炼成火眼金睛，睛明穴赶走假性近视·····	298
人虽老，眼不花，王不留行籽来调理·····	300
双目舒坦，养精补肾·····	301
鼻子出了问题，问责于肺·····	302
爱流鼻血不要慌，蒜泥外敷涌泉穴·····	303
一窍不通不再烦，找到迎香治鼻炎·····	304
清除口腔溃疡，脾的功能要加强·····	305
刺激内庭穴治口臭，让您吐气如兰·····	306
牙痛起来要人命，手是我们的大救星·····	307
别让肾虚、胃火祸及牙龈——牙周炎防治很简单·····	309
耳朵嗡嗡响，应该补心肾·····	310
须发早白鬓如霜，按摩、梳头来帮忙·····	311
清除热毒，放血疗法来治麦粒肿·····	312
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·····	313
痤疮不再烦，战“痘”秘籍在脾肺·····	314
顽固脚癣、手癣欲根除，两个步骤要遵循·····	314
来者不惧、祛之有道，荨麻疹被消灭很简单·····	315
疗疮、疔痈有热毒，异病同治还原美丽皮肤·····	316
汗也是心血的结晶，肺俞调理自汗有妙效·····	317
是谁在睡梦中偷了您的气血，治疗盗汗有秘方·····	317
第三章 手足腿臂四肢健——千方百计调理四肢疾病·····	318
驱寒祛邪、引血下行，膝关节从此不再痛·····	319
别拿骨刺当回事儿，肝经、肾经来征服·····	319

治疗颈椎病，找到脚上四个点	321
三步按摩法，随手把落枕“拿掉”	322
腰痛不再犯，双手双膝上面有大药	323
都是肾虚惹的祸，足跟痛要追根治疗	324
左病治右、右病治左，扭伤自有独特解药	325
腿脚抽筋不用怕，按摩泡脚加拔罐	326
轻松解决腓肠肌痉挛，小腿健康又漂亮	327
战“风”斗“湿”，打败纸老虎——风湿性关节炎	328
类风湿性关节炎不可怕，祛湿是强筋壮骨之首务	329
不痛并快乐着，细谈防治痛风	331
做做“足桑拿”，手脚发胀发麻去无踪	331
手脚颤抖、麻木冰凉怎么办	332
第四章 心病外治，日日神清气爽——神志病自愈疗法	334
四大妙招，让你从郁闷情绪中解脱	334
简易按摩，彻底放松你的内心	335
焦虑了，试试刮痧吧	336
失眠了，不妨试试拔罐	338
防治失眠，足疗帮你忙	339
药枕是最好的中医助睡工具	340
抑郁了，压一压耳穴可缓解	341
摆脱神经衰弱，拉一拉耳垂就有效	342
失眠、焦虑不用愁，按按揉揉就赶走	343
消除头痛，你得这样按摩	344
冥想，缓解压力的最佳方式	344
“我很健康”——轻松打败疑病症	346
7种妙法，让恐惧症患者心安气顺	347
治疗精神分裂症的四种方式	348
如何应对创伤后应激障碍	349
第五章 管好你的“进出口公司”——增强肠胃肝胆功能	351
别一拉肚子就想到吃药，按摩、艾灸更有效	351
肚子疼何必麻烦医生，自己就是妙手神医	352
奇方流传三千年，攒竹穴治疗打嗝	353
烧心、泛酸、消化不良怎么办	354
食欲不振不用怕，捏脊推背让你吃嘛嘛香	356
温灸中脘治胃病，耳朵胃区遥呼应	357
多点肚脐揉脚底，轻轻松松除便秘	358
得了痔疮不再愁，肛门反射区、长强来解决	359

甲状腺、公孙穴、大敦穴——身上的三处减肥宝地	360
怎么甩掉将军肚、蝴蝶袖和游泳圈	361
别让火从胆经生，日月穴轻松解决慢性胆囊炎	362
帮助胆囊排石，不花钱也能调理胆结石	363
第六章 心为君主肺为相，心肺安康身体健	364
膻中穴和大鱼际，“心心相印”保心肺	364
气管炎、哮喘不再犯，预防治疗都重要	365
按摩足底和中指，轻松自然降血压	368
急慢性咽炎太麻烦，泡足摩足有奇效	369
嗓子多痰又干痒，足部选准反射区	370
别以为富贵病治不好，丰隆穴帮你降血脂	371
中医也有“强心剂”，膻中穴来调理冠心病	372
慢郎中也能治心绞痛，左脚脚心有大有药	373
别拿心慌不当病，脚心、内关治心悸	374
预防心脏病，膻中穴、膻穴调理心律失常	375
人体自有速效救心丸，膻中、太渊配合治早搏	375
第七章 养好先天之本，别让肾受伤——肾病自愈疗法	376
肾为身之阳，养阳先养肾	376
肾虚不要紧，学几招护肾“秘籍”	378
防治肾阳虚，找合谷、鱼际、足三里	378
解救肾阴虚，要靠涌泉、太溪和关元	379
莫名腰痛，按摩经络就能解决	380
利尿消肿——肾炎患者的出路	381
肾俞、肺俞、中极——治疗遗尿的关键穴位	382
防治糖尿病，足疗、刮痧各显神通	383

第九篇 健康由我不由医——各类人群的祛病保健法

第一章 健康女人，亲手将妇科病送上归途	386
女人的那几天，手足耳背口综合调理月经病	386
有些事不能“多多益善”，月经过多对症施治	387
有些事“节约”行不通，月经过少分虚实	389
女性崩中和漏下，按摩、食疗来解决	390
别让月经提前谢幕，手足耳背并用治闭经	391
月经提前有原因，血热气虚分型治疗	392
月经推迟有虚实，按摩、耳疗来解决	394
只有准时，才能皆大欢喜——月经先后无定期的治疗调理	395
经期不再痛，手足耳背并用解烦忧	396

避免“祸不单行”，治疗经期头痛、烦躁有高招	398
别害怕肚子里宝宝的恶作剧，轻松解决妊娠呕吐、胎位不正	400
所有的新妈妈都会如愿安康，解决产后常见问题有妙招	401
不再为急性乳腺炎痛苦，蒲公英解救新妈妈的乳房	404
快乐迈过 50 岁这道坎儿，7 种方法攻下更年期综合征	405
心中无结，双乳无忧，多管齐下治疗乳腺增生	407
别让子宫变成一片盐碱地，习惯性流产预防、调理应并重	408
每个人都有享受天伦之乐的权利，手足耳疗攻克不孕症	409
用好带脉，走出带下病的阴影	410
第二章 健康无小事，男人不该有难言之隐	411
不要浪费自己的元气，足部按摩治疗遗精有奇效	411
慢性前列腺炎，肝经、肾经、任脉来相救	413
有时候多出来也是麻烦——前列腺增生自愈调理法	414
护肾就是护健康，尿频重点在补肾	415
“性福”日日有，足手按摩除阳痿	416
精神性阳痿，只须指压肩外俞和手三里	418
别让雄起变成一种理想，按摩、针灸攻克早泄	419
解决男性不育有奇方，按摩预防来帮忙	420
性欲减退不用愁，仙骨穴让你情欲高涨	422
呵护睾丸，别让睾丸癌成为生命的“终结者”	422
阴茎锻炼操，专门送给男人的“瑜伽功”	423
第三章 做宝宝的家庭医生，护佑孩子健康成长	424
孩子发热，天门、坎宫扑灭身上的邪火	424
只要肺气通顺，孩子咳嗽立无踪影	425
肺要“娇生惯养”，百日咳其实不难治	426
保护好孩子的扁桃体，清清肺经、天河水	427
遇毒解毒，有肿消炎，风池穴征服流行性腮腺炎	428
病因在脾胃，孩子呕吐推脾经	429
气和膈立消，四种情况对症下药	430
脾胃虚弱致腹泻，分型施治手到病除	431
积食不化肚子胀，内八卦是孩子的大救星	433
孩子便秘找脾经，虚实不同补和清	433
莫让近视假变真，太阳、天门让孩子远离假性近视	435
驱走小儿荨麻疹，点揉风池穴	436
都是上火惹的祸，小儿口疮一按就好	438
脾寒、心热、惊吓、食积，夜啼郎发病分四型	438
用按摩解决孩子流口水的毛病	440

孩子顽皮要滋阴，百会、内关让孩子告别多动症	441
孩子汗证的克星，揉揉太阳和膻中	442
不再夜里“画地图”，孩子补脾要清肝	443
小胖墩告别肥胖症，摩摩中脘揉天枢	443
对治孩子感冒三步走，步步都有按摩手	444
孩子夏季中暑，掐人中、内关、合谷三穴	445
小儿抽筋，按揉之后别忘记热敷、补钙	446
应对孩子惊厥，注意4大要点	446
搓脚心，让孩子告别“鼻涕虫”	447
妙用神奇按摩手，小儿脑瘫不再愁	448
按摩加外敷，帮孩子治好扭伤	449
第四章 上了岁数，好好享福——赶走老年疾病得心安	449
发现中老年中风的先兆，反射区、穴位要分别进行	450
防治老年白内障，从肝、脾、肾入手	452
老人要耳不聋眼不花，肾反射区来帮忙	454
老人肌肉酸痛，就找太白穴	455
摆脱足跟痛，让老人走路虎虎生风	456
再也不怕腰痛，腰阳关是战略要地	457
股骨头坏死的调理很简单	458
防治心脏病，手部按摩辅助最有效	459
调解心脏防“心衰”，太渊说了算	461
中老年人注意性生活，日月、太冲让性爱“步步为营”	462
脾胃为后天之本，让老人天天有个好胃口	463
老人腹泻不用愁，一指禅推法疗效好	464
夜间睡得香，延年益寿体健康	465
灸法+功能锻炼，根治老年人尿失禁	466
推拿三步，预防老年痴呆	468
骨质增生，敲肾经、热水泡脚就能解决	468
“三一二”经络锻炼法，让老人健康到天年	469

第十篇 美容养颜俏如花——女人在按摩中享受美丽

第一章 女人懂按摩，健康美丽双丰收	472
按摩让女人实现由内而外的美	472
经络通，做个气血通畅的健康暖美人	473
保养经络是女性美丽之根本	475
启动自己身上的美丽大穴	476

第二章 美容按摩，让容颜掌握在自己手中·····	477
只需轻点轻按，绽放晶莹美颜——颜面·····	477
五大穴位防护层，按出亮丽明眸——眼睛·····	479
美齿如玉，古医有术——牙齿·····	481
细细摩出飘逸秀发——头发·····	483
除皱消纹三步走，彻底破解岁月“皱”语·····	484
调肠胃——让痘痘一扫而光，肌肤清透无瑕·····	486
消除黑眼圈，告别熊猫眼·····	487
不用手术就能消除眼袋的密招·····	489
从“头”开始，减掉脸上的嘟嘟肉·····	491
与“黑头”战斗到底·····	493
给皮肤解毒：手到之处，黑斑尽消·····	495
体贴肌肤：白里透红，与众不同·····	497
第三章 按出窈窕俏佳人，美体按摩胜过手术·····	498
神奇按摩法拯救美丽重灾区——颈部·····	499
三步，让女人“挺”起来——胸部（乳房）·····	500
练就迷人小蛮腰，尽现魅惑力量——腰腹部·····	503
如何拥有浑圆而富有弹性的翘臀——臀部·····	505
玉腿展风情，美丽进行时——双腿·····	506
纤纤擢素手，三个步骤来塑就——手臂·····	508
看一看，自己究竟胖不胖·····	509
23大反射区，让你轻松瘦下来·····	513
第四章 生命有限，美丽无限——特色美容按摩法·····	516
舒心养颜——音乐香熏按摩法·····	517
面部运动美容法，从现在开始进行·····	519
动静兼备，调身、调息、调心——气功按摩美容法·····	521
古今中外美女一直追捧的——滚蛋美容按摩法·····	524
身心一体皆美妙——芳香按摩疗法·····	526
美容院的招牌——刮痧美容法·····	528

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·····	532
足部望闻问切——健康自测·····	532
没病，走两步·····	535
注意父母脚上的痴呆线·····	537
老爱双脚侧立，性器官可能有问题·····	538

第二章	观测身体的气象站——藏在手里的秘密	540
	学会手诊，让你轻松当医生	540
	防病从看手、摸手开始	542
	第二掌骨会最直观地告诉你身体的好坏	544
	十指连心——透过手指看健康	546
	指甲上的半月形——人体疾病的报警器	548
	手掌是人体健康的晴雨表	549
	手纹里的秘密地图	551
第三章	“相面”察体，百病不问医——面部测健康	555
	透过眼睛这扇窗看身体	555
	眼皮跳预示的疾病先兆	557
	眉毛可以反映五脏盛衰	558
	耳朵颜色与疾病的关系	559
	鼻子告诉我们的秘密	560
	开口闭口都能知健康	561
	舌头——最灵敏的探测仪	564
第四章	见微知著，慧眼识病根——其他健康自测法	568
	皮肤——最直观的健康报表	568
	是什么原因让人如此头痛	571
	眼前发黑是怎么回事	573
	捕捉脑瘤的蛛丝马迹	574
	头发可以告诉我们这些健康秘密	576
	你为什么会感到胸闷	578
	从放屁也可以预测疾病	579
	白带异常背后的女性健康危机	579
	什么原因导致了男人的性异常	580
	从三类哭声辨别孩子的健康状况	581

附录 中医常用穴位定位主治荟萃

	手太阴肺经常用大穴	583
	手阳明大肠经常用大穴	584
	足阳明胃经常用大穴	585
	足太阴脾经常用大穴	588
	手少阴心经常用大穴	589
	手太阳小肠经常用大穴	589
	足太阳膀胱经常用大穴	590