家庭按摩百科大全

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目（CIP）数据

家庭按摩百科大全 / 余永华编著. —
石家庄 : 河北科学技术出版社, [illegible]
[illegible]

Ⅰ. 家… Ⅱ. 余… Ⅲ. 按摩疗法（中国）—普及读物
Ⅳ. [illegible]

中国版本图书馆 CIP 数据核字（[illegible] 第 [illegible] 号

出版发行：河北科学技术出版社
地　　址：河北省石家庄市友谊北大街 [illegible] 号
邮　　编：[illegible]
责任编辑：沈鸿宾
封面设计：鲁　冰
美术编辑：[illegible]
印　　刷：北京楠萍印刷有限公司
开　　本：[illegible]
印　　张：[illegible]
字　　数：[illegible] 千
版　　次：[illegible] 年 [illegible] 月第 [illegible] 版
印　　次：[illegible] 年 [illegible] 月第 [illegible] 次印刷
定　　价：[illegible] 元

前摇摇言

俗话说“留着青山在，不愁无柴烧”。身体是赖以生存的基础，有了健状的身体，才能精力充沛地从事各种劳动和工作，为自己打造一个精品人生。

随着社会的不断进步，人们逐渐认识到健康的重要性，但由于外界环境的污染，自然生态平衡的破坏，导致危害人类健康的因素增加。再因为社会竞争越来越激烈，人们生活和工作的压力不断增加，导致心力疲惫，保持身心健康迫在眉睫。

虽然当代的医学发展，使大量的医学疑难杂症得以解决。但是，高额的治疗费用是一般家庭难以承受的，为此，我们精心编写了《家庭按摩百科大全》一书，旨在通过家庭成员间的相互治疗，使你足不出户就可驱除病魔，预知和认识各种疾病，既节约费用，又节约时间，同样达到保健的作用。

本书利用通俗易懂的语言，深入浅出地介绍了保健按摩的作用机理和常见疾病的家庭按摩知识，图文并茂，使你能更直观更明了地学习和掌握各种按摩技巧，达到健身治病的目的，所以拥有此书就拥有了健康。

编摇者摇

[illegible]年 [illegible]月

目摇摇录

第一部分摇头部按摩

头部按摩的基本手法 …… 猿
摇摇员题一指禅推法…… (源
摇摇圆题揉法…… (缘
摇摇猿题抹法…… (远
摇摇源题按法…… (远
摇摇缘题点法…… (远
摇摇远题捏法…… (苑
摇摇苑题拿法…… (苑
摇摇愿题捻法…… (愿
摇摇怨题弹法…… (愿
摇摇员员题颈项部摇法 …… (怨
摇摇员圆题颈项部扳法 …… (怨
摇摇员猿题头颈部拔伸法 …… (怨
常用穴位的认识 …… (员园
摇摇员题头面部常用穴位 …… (员园
摇摇圆题颈部常用穴位 …… (员猿
取穴的方法 …… (员源
摇摇员题骨度分寸定位法 …… (员源
摇摇圆题手指同身寸取穴法 …… (员缘

简便取穴法 …… (2)
自然标志取穴法 …… (2)
头部按摩的注意事项 …… (2)
不适宜按摩的患者 …… (2)

第二部分 头部美容按摩

影响美容的因素 …… (2)
洗脸的窍门 …… (3)
用水 …… (3)
洁面乳、香皂的使用方法 …… (3)
洗脸时手的动作 …… (3)
脱皮有诀窍 …… (3)
延缓皮肤的衰老 …… (3)
用按摩膏按摩面部 …… (3)
进行面部按摩的好处 …… (3)
进行面部按摩的注意事项 …… (3)
按摩的方向 …… (3)
美容运动 …… (3)
头面部美容按摩 …… (3)
推抹法 …… (3)
点按足三里穴 …… (3)
切捏额部五道线 …… (3)
直推法 …… (3)
面部皱纹的防止和消除 …… (3)
眼部健美按摩 …… (3)
消除“双下巴” …… (3)
拥有一头秀发 …… (3)
面部消斑按摩 …… (3)

需要全本请访问 www.ertongbook.com



摇摇颧妊娠雀斑 …… 6
摇摇颧肝功能减退产生的雀斑 …… 6
摇摇瘙瘙痒引起的雀斑 …… 6
摇摇濮晴春期雀斑 …… 6
面部蒸汽按摩 …… 6
牙齿的保健按摩 …… 6
祛除青春痘的按摩 …… 6
摇摇颧因肠胃功能失调所致的痤疮 …… 6
摇摇颧晴春期痤疮 …… 6
摇摇瘙脂压按摩合谷穴、神门穴、大陵穴 …… 6
摇摇濮按摩颜面皮肤 …… 6
瓜果汁美容按摩 …… 6
紧张性头痛的按摩 …… 6
高血压引起头痛的按摩 …… 6
三叉神经痛引起头痛的按摩 …… 6
颈部异常引起头痛的按摩 …… 6
感冒、流行性感冒引起头痛的按摩 …… 6
摇摇治疗的要领 …… 6
偏头痛的按摩 …… 6
整个头部疼痛的按摩 …… 6
摇摇颧有效的穴位 …… 6
摇摇颧脂压和揉捻混合使用 …… 6
头前部疼痛的按摩 …… 6
摇摇颧有效的穴位 …… 6
摇摇颧脂压和揉捻的方法 …… 6
头后部疼痛的按摩 …… 6
摇摇颧有效的穴位 …… 6
摇摇颧脂压和揉捻的方法 …… 6

失眠的按摩 …… (缘)
落枕后的按摩 …… (远)
摇摇灵耳部按摩方法 …… (远)
摇摇灵耳部自我按摩 …… (远)
摇摇猴耳针疗法 …… (远)
摇摇源耳针注意事项 …… (远)

第三部分摇五官按摩

眼部保健按摩 …… (远)
摇摇灵神清目爽的保健按摩 …… (远)
摇摇灵眼眶周围的按摩 …… (远)
摇摇猴眼睑下垂的按摩 …… (远)
摇摇源睑腺炎的按摩 …… ()
摇摇缘近视眼的按摩 …… ()
耳部保健按摩 …… ()
摇摇灵耳廓表面的解剖 …… ()
摇摇灵耳穴的分布 …… ()
摇摇猴耳针的选择 …… ()
摇摇源耳部按摩的适宜病症 …… ()
摇摇缘耳部按摩方法 …… ()
摇摇远耳针常用穴位 …… ()
摇摇耳部按摩手法 …… ()
摇摇聪重听的按摩 …… ()
摇摇忽耳鸣的按摩 …… ()
摇摇灵突发性耳聋的按摩 …… ()
摇摇灵耳部的日常保健按摩 …… ()
耳穴按摩远法 …… ()
摇摇灵哮喘 …… ()



摇摇医呕吐……（页码）
摇摇猴感冒……（页码）
摇摇源中暑……（页码）
摇摇缘慢性支气管炎……（页码）
摇摇逆呃逆……（页码）
摇摇苑咳嗽……（页码）
摇摇鹰胃下垂……（页码）
摇摇怨痢疾……（页码）
摇摇员慢性胃炎……（页码）
摇摇员低血压……（页码）
摇摇员胃和十二指肠溃疡……（页码）
摇摇员急性胃肠炎……（页码）
摇摇员便秘……（页码）
摇摇员心律失常……（页码）
摇摇员膝关节骨性关节炎……（页码）
摇摇员失眠……（页码）
摇摇员慢性肾炎……（页码）
摇摇员风湿性关节炎……（页码）
摇摇圆类风湿性关节炎……（页码）
摇摇圆胆囊炎和胆石症……（页码）
摇摇圆急性肾炎……（页码）
摇摇圆颞颌关节功能紊乱症……（页码）
摇摇圆癫痫……（页码）
摇摇圆神经衰弱……（页码）
摇摇圆梦游症……（页码）
摇摇圆肾盂肾炎……（页码）
摇摇圆血栓闭塞性脉管炎……（页码）
摇摇圆腰椎间盘突出症……（页码）

摇摇猿腿踝关节扭伤 …… (员缘苑)
摇摇猿腿腰肌劳损 …… (员缘怨)
摇摇猿腿腓总神经损伤 …… (员园园)
摇摇猿腿癔症 …… (员园园)
摇摇猿腿膝关节半月板损伤 …… (员园园)
摇摇猿腿遗精 …… (员园缘)
摇摇猿腿急性腰扭伤 …… (员园缘)
摇摇猿腿胸部挫伤 …… (员园苑)
摇摇猿腿梨状肌综合征 …… (员园苑)
摇摇猿腿膀胱炎 …… (员园愿)
摇摇源腿肱骨外上髁炎 …… (员猿园)
摇摇源腿阳痿 …… (员猿员)
摇摇源腿尿潴留 …… (员猿园)
摇摇源腿盆腔炎 …… (员猿缘)
摇摇源腿脑震荡后遗症 …… (员猿缘)
摇摇源腿肩关节周围炎 …… (员猿苑)
摇摇源腿睾丸炎 …… (员猿苑)
摇摇源腿月经不调 …… (员猿怨)
摇摇源腿泌尿系统结石 …… (员苑园)
摇摇源腿痛经 …… (员苑园)
摇摇缘腿带下 …… (员苑缘)
摇摇缘腿功能性子宫出血 …… (员苑缘)
摇摇缘腿乳汁不足 …… (员苑苑)
摇摇缘腿子宫颈炎 …… (员愿愿)
摇摇缘腿闭经 …… (员怨怨)
摇摇缘腿更年期综合征 …… (员员员)
摇摇缘腿产后发热 …… (员员园)
摇摇缘腿小儿夏热 …… (员员缘)



摇摇缓解小儿百日咳 …… (略略)
摇摇缓解小儿遗尿 …… (略略)
摇摇适宜小儿营养不良 …… (略略)
鼻部保健按摩 …… (略略)
摇摇灵验鼻部的日常保健按摩 …… (略略)
摇摇医治过敏性鼻炎的按摩 …… (略略)
摇摇独治酒渣鼻的按摩 …… (略略)
摇摇源治慢性鼻炎的按摩 …… (略略)
摇摇缓解慢性副鼻窦炎的按摩 …… (略略)
摇摇适宜鼻窦炎的按摩 …… (略略)
口咽部保健按摩 …… (略略)
摇摇灵验急性扁桃体炎 …… (略略)
摇摇医治慢性咽炎 …… (略略)
摇摇独治失声的按摩 …… (略略)
摇摇源治咽喉疼痛的按摩 …… (略略)
摇摇缓解牙痛的按摩 …… (略略)
摇摇适宜下颌关节异常的按摩 …… (略略)

第四部分摇面部保健按摩

面颈部穴位按摩 …… (略略)
摇摇灵验面部的按摩 …… (略略)
摇摇医治颈项部的按摩 …… (略略)
面瘫的按摩 …… (略略)
摇摇面瘫的按摩方法 …… (略略)
脸部疼痛的按摩 …… (略略)
摇摇灵验有效的穴位 …… (略略)
摇摇医治指压和揉捻的方法 …… (略略)
面部简易保健按摩 …… (略略)

摇摇头部保健头面部保健……（摇摇）
摇摇耳部保健耳部保健……（摇摇）
摇摇眼部保健眼部保健……（摇摇）
摇摇口腔保健口腔保健……（摇摇）

第五部分摇脚底反射区按摩

脚底的功用解密 ……（摇摇）
摇摇脚的功用脚的功用……（摇摇）
摇摇脚底活动对身体的影响脚底活动对身体的影响……（摇摇）
摇摇赤脚有利健康赤脚有利健康……（摇摇）
摇摇扁平足对身体不好扁平足对身体不好……（摇摇）
摇摇惊人的脚底惊人的脚底……（摇摇）
摇摇脚底穴位脚底穴位……（摇摇）
脚底是第二个心脏 ……（摇摇）
摇摇为什么脚底是第二个心脏为什么脚底是第二个心脏……（摇摇）
摇摇脚的衰老是万病之根脚的衰老是万病之根……（摇摇）
摇摇敲开脚底神秘之窗敲开脚底神秘之窗……（摇摇）
摇摇拍打脚底穴位恢复健康拍打脚底穴位恢复健康……（摇摇）
摇摇脚底影响健康脚底影响健康……（摇摇）
摇摇走路从小抓起走路从小抓起……（摇摇）
摇摇腰腿要强壮，必须锻炼腰腿腰腿要强壮，必须锻炼腰腿……（摇摇）
摇摇腰腿弱引起“文明病” ……（摇摇）
摇摇平时注意，先从走路开始平时注意，先从走路开始……（摇摇）
摇摇老化的脚促使大脑老化老化的脚促使大脑老化 ……（摇摇）
摇摇脚底是穴位的宝库脚底是穴位的宝库 ……（摇摇）
摇摇穴位疗法对各种疾病都有效穴位疗法对各种疾病都有效 ……（摇摇）
摇摇穴位疗法对身体的机能故障有效穴位疗法对身体的机能故障有效 ……（摇摇）
摇摇穴位疗法的秘诀和要点穴位疗法的秘诀和要点 ……（摇摇）

需要全本请访问 www.ertongbook.com

摇摇灵丹——用艾草温灸 …… (1)
摇摇灵丹——按摩、拍打使身心舒畅 …… (1)
摇摇灵丹——脚底反映出体内所有的症候 …… (2)
脚底的反射区按摩 …… (3)
摇摇灵丹——脚底是人体的缩影 …… (3)
摇摇灵丹——激发身体的治愈能力 …… (4)
摇摇灵丹——科学的按摩艺术 …… (4)
摇摇灵丹——反射区传导与神经传导不同 …… (5)
摇摇灵丹——反射区结晶的形成 …… (5)
摇摇灵丹——预防医学 …… (6)
摇摇灵丹——自然的健康法 …… (6)
脚的各种问题 …… (7)
摇摇灵丹——脚的毛病来源 …… (7)
摇摇灵丹——畸形趾头 …… (8)
摇摇灵丹——拇指外翻 …… (8)
摇摇灵丹——中足骨痛 …… (9)
摇摇灵丹——脚底肌肉炎 …… (9)
摇摇灵丹——后脚筋周围发炎、断裂 …… (10)
摇摇灵丹——脚茧 …… (10)
摇摇灵丹——鸡眼 …… (11)
摇摇灵丹——脚趾甲嵌入 …… (11)
摇摇灵丹——香港脚 …… (12)

第六部分摇正确有效的按摩

正确的按摩方法 …… (13)
摇摇灵丹——均匀而稳定的压力 …… (13)
摇摇灵丹——正确的按摩技巧 …… (14)
摇摇灵丹——基本按摩法 …… (15)

摇摇漏双手共同操作的技巧…… (圆员员)
摇摇缓稳定手基本的手法…… (圆圆圆)
摇摇运大拇指基本的按摩技巧…… (圆圆猿)
摇摇苑其他手指的支撑作用…… (圆猿缘)
摇摇愿食指与中指的按摩技巧…… (圆远远)
摇摇怨到钩的按摩技巧…… (圆苑苑)
摇摇员园脚绕动的按摩技巧 …… (圆怨缘)
摇摇员员跨曲、伸张的按摩技巧 …… (圆怨怨)
摇摇员圆放松的痛 …… (猿园圆)
有效按摩的要点 …… (猿园猿)
摇摇员猿脚底按摩概论…… (猿园猿)
摇摇员源脑与神经系统…… (猿园怨)
摇摇实例 …… (猿员远)
摇摇员缘骨骼、肌肉系统…… (猿员怨)
摇摇实例 …… (猿圆苑)
摇摇员远内分泌系统…… (猿猿怨)
摇摇实例 …… (猿源苑)
摇摇员苑心脏血管系统…… (猿缘源)
摇摇实例 …… (猿远员)
摇摇员怨呼吸系统…… (猿远缘)
摇摇实例 …… (猿远苑)
摇摇圆园消化系统…… (猿苑圆)
摇摇实例 …… (猿苑源)
摇摇圆员生殖系统…… (猿怨员)
摇摇实例 …… (猿怨缘)
摇摇圆圆泌尿系统…… (猿怨苑)
摇摇实例 …… (猿愿圆)
摇摇圆猿淋巴系统 …… (猿愿员)

摇摇实例 …… (168)
摇摇与感官系统 …… (169)

第七部分摇对各种症状的治疗

肩膀酸痛 …… (169)
摇摇抓住第一脚趾上下向中央轻轻回转 …… (170)
头痛 …… (170)
摇摇肌肉收缩性头痛和偏头痛的治疗 …… (171)
便秘 …… (172)
摇摇若不刺激脚心，会导致慢性便秘 …… (172)
下痢（泻肚子） …… (173)
摇摇尽量用脚，不要坐车 …… (174)
耳鸣 …… (174)
摇摇按生命之泉——肾经涌泉穴 …… (175)
眩晕 …… (176)
摇摇利用肝经、胆经、膀胱经的穴位 …… (176)
眼睛疲劳 …… (177)
摇摇眼睛是肝的外官，属于肝的器官 …… (177)
失眠 …… (178)
摇摇应使精神镇定，恢复自主神经平衡 …… (179)
焦躁 …… (180)
摇摇肝经异常容易焦躁 …… (180)
恶心 …… (181)
摇摇胃经终点上的厉兑消除恶心 …… (181)
胸部发热 …… (182)
摇摇治疗部位是足三里、脚底的胃反射区 …… (182)
疲倦 …… (183)
摇摇强化肾功能，刺激足三里穴能使胃充满活力 …… (183)

食欲不振 …… 摇摇员
摇摇按摩太白促进食欲 …… 摇摇圆
胃部虚弱 …… 摇摇圆
摇摇厉兑穴强化胃的活动，提高消化能力 …… 摇摇猿
胃溃疡 …… 摇摇源
摇摇配合医师治疗做穴位疗法 …… 摇摇缘
头晕眼花 …… 摇摇远
摇摇温灸涌泉、至阴，使体力恢复 …… 摇摇远
冷症 …… 摇摇苑
摇摇膀胱、肾脏的功能和冷空气关系密切 …… 摇摇愿
喉咙异常 …… 摇摇愿
摇摇肾经对喉咙毛病有奇效 …… 摇摇怨
心悸、气喘 …… 摇愿园
摇摇肾经虚弱的人缺乏体力、易疲倦 …… 摇愿园
高血压 …… 摇愿员
摇摇不要慌张，刺激涌泉、至阴 …… 摇愿员
低血压 …… 摇愿园
摇摇低血压患者容易受气候变化、过劳、精神压力影响 …… 摇愿猿
生理痛 …… 摇愿源
摇摇生理痛严重时，早晚温灸 …… 摇愿源
膝盖痛 …… 摇愿缘
摇摇大敦、厉兑、至阴、涌泉可消除疼痛 …… 摇愿缘
白发 …… 摇愿远
圆形脱毛症 …… 摇愿苑
摇摇刺激肾经的涌泉，促进生长毛发的激素分泌 …… 摇愿愿
精力减退、阳痿 …… 摇愿怨
摇摇精力的“精”蕴藏在肾中 …… 摇愿怨
更年期障碍 …… 摇怨园



摇摇出现更年期障碍，可刺激太溪 …… 49
排尿困难 …… 49
摇摇腰腿寒冷、过劳是慢性膀胱炎的大敌 …… 49
夜尿 …… 49
摇摇夜尿多最好看医生 …… 49
腹胀 …… 49
摇摇第一趾、脚跟附近各为胃、肠反射区 …… 49
晕车 …… 49
摇摇最好平常就用香烟温灸厉兑 …… 49
腿抽筋 …… 49
摇摇小腿肌肉很重要，可帮助站立 …… 49
假性近视 …… 49
摇摇第二、第三脚趾底部是眼睛反射点 …… 50
过敏性鼻炎 …… 50
摇摇肾上腺分泌的激素对过敏性疾病有疗效 …… 50
鼻窦炎 …… 50
摇摇不要摄取过多水分、零食 …… 50
糖尿病 …… 50
摇摇趁早用穴位疗法治疗 …… 50
心脏病 …… 50
摇摇泉生足可治疗心悸、气喘 …… 50
哮喘 …… 50
摇摇手持瓶头慢慢拍打 …… 50
脑出血 …… 50
摇摇消除便秘、促进末梢血液循环、治疗疲倦 …… 50
痔疾 …… 50
摇摇保持肛门四周清洁，排便后以温水清洗 …… 50
腰痛 …… 50

摇摇腰痛不可使腰腿的肌肉僵硬 …… (源录
肝病 …… (源园
摇摇温灸双脚太冲 …… (源猿
肾脏病 …… (源猿
摇摇比较痛的地方指压时要用力些 …… (源源
牙周病 …… (源缘
摇摇适度的运动、充足的睡眠、锻炼体魄 …… (源缘
风湿痛 …… (源远
老年痴呆症 …… (源苑
摇摇不要把他当老人，请他帮忙做家事 …… (源愿
猝死 …… (源怨
摇摇规律地生活、不过度劳累，适度地运动 …… (缘园

第八部分摇按摩更美丽健康

最好的美容、健康管理法 …… (缘猿
摇摇真正的“美”是由体内散发出来的 …… (缘猿
摇摇何谓反射区疗法 …… (缘源
摇摇反射区疗法特别适合女性的理由 …… (缘缘
激素失调会引起身心疾病 …… (缘远
摇摇为什么年轻女性的毛病比较多 …… (缘远
摇摇压力会使激素失去平衡 …… (缘远
摇摇不自然的饮食生活也是重要原因之一 …… (缘苑
身体的失调可以从脚部得知 …… (缘愿
摇摇踩竹片的反射区疗法 …… (缘愿
摇摇脚底是反映身体异常之镜 …… (缘愿
摇摇为什么“脚底”很重要呢 …… (缘怨
必须了解的刺激法则 …… (远园

需要全本请访问 www.ertongbook.com