

## 版权信息

**书名：**做自己的家庭医生：食疗按摩轻松防治常见病

**作者：**刘红

**出版社：**中国医药科技出版社

**出版时间：**2018年1月

**ISBN:**9787506794695

版权所有 侵权必究

# 目录

## 内容提要

## 前言

## 第一章 一日三餐两只手，常见病食疗按摩那些事儿

饮食决定健康，常见病能对证“吃回去”

对证食疗有宜忌，掌握原则百病消

对证巧按摩，常见疾病不见了

按摩不是百无禁忌，很多事情都要注意

按摩治疗常见病，手法、工具、介质不能少

寻穴定位，轻松找对穴位巧按摩

常用骨度分寸图+分寸表，为量取穴位提供标准

## 第二章 日常常见病食疗按摩法，为健康保驾护航

感冒，按揉风池穴喝碗神仙粥

咳嗽，常吃蒸雪梨可有效缓解

发热，食疗加按摩成降温双保险

头痛，喝枸杞子菊花汤可摆脱

贫血，可以喝猪血豆腐汤

牙痛，按揉巨髎穴可有效止痛

口臭，莲子心茶+大陵穴双管齐下

哮喘，常按定喘穴效果好

呃逆，掐按内关穴理气止呃

呕吐，乌梅汁+胃俞穴有效

鼻炎，疏风解表改善气道阻力

慢性咽炎，食疗按摩促进喉部气血流通

扁桃体炎，按摩帮忙祛风通络

胃痛，小米南瓜粥健脾和胃

胃及十二指肠溃疡，吃对就能远离它

[慢性胃炎，坚持按摩就能搞定](#)  
[消化不良，饮食加按摩促进消化](#)  
[腹泻，糯米固肠粥见效快](#)  
[便秘，内服外揉排便一身轻松](#)  
[痔疮，旋转按压承山穴效果好](#)  
[落枕，找准落枕穴巧按摩](#)  
[颈椎病，先就医再说按摩](#)  
[肩周炎，按摩为主食疗为辅](#)  
[腰肌劳损，按摩帮助疏通腰部气血](#)  
[腰椎间盘突出，按摩要慎重再慎重](#)  
[骨质增生，按摩手法不宜过重](#)  
[关节炎，强筋骨清邪热是关键](#)  
[坐骨神经痛，食疗按摩疏通气血](#)  
[甲状腺肿大，按摩扶突穴有效果](#)  
[脱发，对证按摩升阳固脱](#)

### [第三章 小儿常见病食疗按摩法，做宝宝的家庭好医生](#)

[小儿咳嗽，善用食疗巧按摩](#)  
[小儿发热，食疗按摩分清症状](#)  
[小儿盗汗，推肺经缓解效果好](#)  
[小儿肺炎，常用穴位按摩要牢记](#)  
[小儿哮喘，按揉膻中止咳平喘](#)  
[小儿积食，糖炒山楂能消食](#)  
[小儿百日咳，多压肺俞与膻中](#)  
[小儿腮腺炎，鸭蛋炖冰糖清热解毒](#)  
[小儿疳积，常推板门健脾和胃](#)  
[小儿荨麻疹，按摩+食疗宝宝康复快](#)  
[小儿惊风，有效食疗方让你不慌张](#)  
[小儿夜啼，食疗+按摩安抚“夜哭郎”](#)  
[小儿遗尿，推擦膀胱俞穴让宝宝常干爽](#)

小儿腹泻，按摩神阙穴推胃经

小儿便秘，食疗+按摩润肠通腑

#### 第四章 女性常见病食疗按摩法，送给女性的健康美丽密语

痛经，按三阴交喝归枣桂圆鸡蛋汤

月经不调，试试枸杞子当归瘦肉汤

白带异常，按揉命门穴效果好

阴道炎，山药扁豆粥效果好

阴道瘙痒，常按三个穴位可见效

乳腺发炎，按摩加食疗效果加倍

乳腺增生，海带排骨汤能预防

子宫寒冷，红糖黑枣姜茶是验方

子宫肌瘤，喝桃红黄鳝汤

子宫脱垂，喝芡实怀山药粥

慢性盆腔炎，生地黄粳米煮粥喝

卵巢早衰，玫瑰鸡血藤炖乌骨鸡

多囊卵巢综合征，冰镇甜山药效果好

不孕，食疗按摩让你好“孕”来

产后缺乳，按乳根穴促进乳汁分泌

更年期综合征，饮食+按摩摆脱它

#### 第五章 男性常见病食疗按摩法，男人想健康学起来就对了

前列腺炎，常按关元穴有好疗效

前列腺增生，临睡前坚持按揉太溪穴

早泄，食疗按摩效果超乎想象

男性不育，羊腰汤配合按摩好调理

阳痿，4种按摩为男人扫除烦恼

阴囊湿疹，清炒苦瓜有一定的疗效

附睾炎，丝瓜粥凉血解毒效果好

遗精，穴位按摩长期坚持很见效

#### 第六章 中老年常见病食疗按摩法，轻松活到天年的健康准则

[老年性白内障，内调外按缓解有望](#)

[慢性支气管炎，穴位按摩告别“老慢支”](#)

[冠心病，找准按摩食疗方延缓进展](#)

[心绞痛，蜂蜜香蕉茶缓解疼痛](#)

[高血压，食疗+按摩降压效果更上层楼](#)

[糖尿病，不可不知的食疗按摩法](#)

[高脂血症，按摩+食疗活血化瘀效果好](#)

[动脉硬化，巧妙按摩通调血脉](#)

[尿失禁，穴位按摩帮你解除失禁尴尬](#)

[老年痴呆症，常喝花生粥勤按四白穴](#)

[中风后遗症，坚持按摩预后效果好](#)

## [第七章 亚健康食疗按摩法，坚持下去大病会离你很遥远](#)

[失眠，按压失眠穴让你美美入睡](#)

[神经衰弱，经常点压神门穴](#)

[耳鸣，听宫穴搭配核桃腰](#)

[记忆力减退，心俞穴帮你快速提高记忆力](#)

[疲劳综合征，砂锅人参鸡抗疲劳效果好](#)

[电视综合征，常常按揉血海穴有效果](#)

[节后综合征，清淡饮食搭配穴位按摩](#)

[情绪忧郁，食疗有方让抑郁消失无踪](#)

[视力下降，常按睛明穴点亮你的眼睛](#)

[免疫力低下，韭菜粥是不错的提高方法](#)