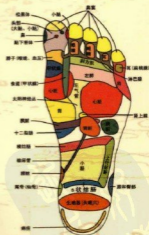


# 百病

北京中医药大学东直门医院推拿理疗科主任  
中华中医药学会养生康复专业委员会副秘书长  
北京市推拿按摩学会副主任委员

刘长信◎编著

# 从腿养



中医药文化传播丛书

北京电视台《养生堂》特约专家讲授  
腿部穴位一按一泡全身疾病能防能治



北京出版集团公司  
北京出版社

中医药文化传播丛书

# 百病

百病  
从腿养

北京中医药大学东直门医院推拿理疗科主任  
中华中医药学会养生康复专业委员会副秘书长  
北京市推拿按摩学会副主任委员

刘长信◎编著

# 从腿养

北京出版集团公司  
北京出版社

奇闻异事  
PDF

# 目 录

## CONTENTS



- 大黄泡脚治便秘 通腑消胀揉行间 1  
滋阴泻火降血压 太溪水泉照海揉 13  
伤风感冒头身痛 泡脚发汗散风寒 23



- 安神化痰治失眠 申脉照海对穴揉 33  
用腿养胃好方法 当归行间来助阵 43  
党参补气治肥胖 祛湿化痰丰隆揉 51



- 若想改善亚健康 公孙阳陵可帮忙 61  
 捏捏小腿降血糖 降糖要穴血海藏 71  
 上病下治方法妙 养颜美容用腿疗 79



- 静脉曲张蚯蚓腿 杜仲泽泻承山穴 89  
 通经止痛用牛膝 拍揉膝关治膝病 99  
 寄生泡腿祛寒湿 点揉飞扬治腰突 109



- 保护男性前列腺 白花蛇草合水泉 123  
 中风偏瘫有良方 天麻昆仑来相助 135  
 小儿腹泻不用慌 大都七节加长强 147



- 附1 腿部穴位示意图 158  
 附2 腿部穴位取穴方法 161

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>