

<<手耳足按摩图典>>

图书基本信息

书名：<<手耳足按摩图典>>

13位ISBN编号：9787122113276

10位ISBN编号：7122113272

出版时间：2011-9

出版单位：化学工业

作者：薛永阁 编

页数：178

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<手耳足按摩图典>>

内容概要

《手耳足按摩图典》由薛永阁编著。

《手耳足按摩图典》系统介绍了手、耳、足按摩的原理、按摩手法、常用穴位及反射区以及按摩的原则和注意事项等内容。

还针对四季常见不适、妇科疾病、男科疾病及其他常见病症以及慢性疾病等提出了行之有效的手、耳、足按摩治疗方法，并配有真人图示，使读者更容易理解与掌握，非常适合大众学习使用。

<<手耳足按摩图典>>

作者简介

薛永阁，中医世家出身，太极推拿的创始人，拥有“太极手法中华魔手”之称。系太极宗师陈氏十八代传人冯志强先生的嫡传弟子，骨伤教授葛长海先生亲传弟子。在继承祖传医学经验以及师门技法的同时，融儒、释、道、武、医为一体，创立了自己的独特手法——太极手法，并在足部和腰背部推拿的研究和实践方面积累了极为丰富的经验。多次应邀在中央广播电台、北京电视台做专题节目。

<<手耳足按摩图典>>

书籍目录

第一章 初识手耳足按摩

- 手、耳、足——身体“显示器”
- 手耳足按摩的保健、治疗原理
- 手耳足按摩的原则

第二章 简单易学的按摩手法

- 指摩法
- 单指弹拨法
- 指按法
- 理筋法
- 掐法
- 抖法
- 指揉法
- 搓法
- 擦法
- 叩法
- 拇指端点法
- 复合手法
- 足部反射区手法

第三章 按摩常用穴位及反射区

- 手部按摩常用穴位及反射区
- 耳部按摩常用穴位(区)
- 足部按摩常用穴位及反射区

第四章 按摩疗法基本方法

- 理清按摩的方向与顺序
- 把握大小适中的按摩刺激量
- 取穴配穴赢得健康“制高点”
- 选择简易易行的定位方法
- 选对按摩的辅助工具
- 营造舒适的按摩环境
- 按摩的时间要恰到好处

第五章 防治春季不适的手耳足按摩

- 调畅情志
- 改善头晕眼花
- 缓解乏力
- 促进食欲
- 改善目涩
- 预防“春困”

第六章 改善夏季不适的手耳足按摩

- 改善中暑不适
- 改善腹泻
- 降低火气
- 改善空调病
- 改善消化功能
- 改善呕吐不适

第七章 改善秋季不适的手耳足按摩

<<手耳足按摩图典>>

改善胃寒不适

增强肠胃功能

提高心肺功能

第八章 改善冬季不适的手耳足按摩

提高肾功能

防治手耳足冻疮

防治手足欠温

改善下肢受凉酸痛

第九章 防治妇科疾病的手耳足按摩

月经不调

经前紧张征

痛经

闭经

盆腔炎

白带异常

第十章 防治男科疾病的手耳足按摩

阳痿

前列腺炎

遗精

早泄

第十一章 防治常见病症的手耳足按摩

感冒

咳嗽

牙痛

发热

便秘

心悸

支气管炎

腹胀

小腿水肿

足跟痛

头痛

烧心

恶心

耳鸣

第十二章 调理慢性疾病的手耳足按摩

冠心病

高血压病

糖尿病

颈椎病

肩周炎

慢性咽炎

慢性胃炎

慢性肠炎

慢性肺炎

痔

神经衰弱

<<手耳足按摩图典>>

章节摘录

1.手部按摩的保健、治疗原理 手与身体的关系就好比是树叶与树根的关系，树根缺水首先会表现为树叶干枯，人的内脏出问题，从手上就可以反映出来。

一般来说，手掌为阴，代表内脏；手背为阳，代表背部，指端刚好阴阳交错，代表头部。

手部按摩疗法是通过按摩手部的经穴、奇穴和手部的反射区治疗疾病的一种方法。

它主要是通过疏通经络、调整脏腑、平衡阴阳而达到预防、保健、治疗的目的。

为什么手部按摩可以治疗疾病呢？

根据祖国医学的理论，手三阳经和手三阴经都循行至手部，身体的各种状态可以通过手部的特定部位反映出来，刺激手部的穴位就可以达到健身、防病、治病的目的。

手部按摩能通过局部而治疗整体，适用于疼痛性疾病，如坐骨神经痛、三叉神经痛、牙痛等：炎性疾病，如急性咽炎、急性肠炎等：功能性疾病，如失眠、神经衰弱、神经官能症等：神经系统疾病，包括中风、失语、头晕、头痛等。

2.耳部按摩的保健、治疗原理 《黄帝内经》中早有“视耳好恶，以知其性”的记载。

耳部分布着较为丰富的毛细血管，如果说人体的经络是信息的通道，那么耳穴则相当于信息的输入、输出端，因此，脏腑的变化也可以从耳部反映出来。

耳垂对应的是人的面部，如果脸上起丘疹或痤疮，可以揉捏耳垂，会有很好的养颜作用：耳甲腔（正对耳孔开口处凹陷）对应着人体的循环和呼吸器官，刺激这个部位会对血液循环系统和呼吸系统有很好的保健作用：耳甲艇（耳甲腔上方的凹陷）对应于人体的腹腔，按摩它可以提高消化功能，起到健脾强肾的功效：耳郭则对应于人体的四肢和躯干，经常按压可以缓解腰腿疼痛等身体不适。

由此可见，按摩耳穴之所以能治病，就是利用了人体的反馈调节能力和经络学说的按摩原理，通过对相应耳穴的刺激，使机体相关脏腑的生理功能得到调节，从而达到防病治病的目的。

……？

<<手耳足按摩图典>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>