

<<从零开始学手部按摩>>

图书基本信息

书名：<<从零开始学手部按摩>>

13位ISBN编号：9787122123909

10位ISBN编号：7122123901

出版时间：2012-1

出版时间：化学工业出版社

作者：薛永阁 主编

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>

## <<从零开始学手部按摩>>

### 前言

手部按摩是中医按摩疗法的重要组成部分，它源于我国传统医学，又汲取了现代医学的精髓，形成了独立的体系。

手部按摩看似是对皮肤施以简单的手法，实则不然。

手部是手三阴、手三阳经脉的起止交会处，分布着数十个对人体十分重要的穴位。

同时，根据全息理论，手部还是脏腑器官的“显示器”，人体每个脏器在手上均有相应的反射区，按摩这些反射区能对相应脏器产生良好的作用，从而有效调整脏器功能，调动机体自我防卫系统的功能，对失衡气血进行调节，充分发挥其保健养生、防病疗疾的作用。

随着现代人健康观念的不断增强，相信手部按摩法将会成为养生保健方法的重要组成部分，融入人们的生活。

为了使读者能在百忙之中掌握手部按摩技巧、方法，在工作、学习、生活之余能参照本书及时地做自我治疗和保健，我们精心编写了本书。

本书以浅显易懂的文字和生动形象的图片，向读者介绍了手部按摩的基本手法、反射区及穴位定位，并展示了针对常见疾病的实际按摩操作过程，可操作性强，适用范围广，安全有效，能够给广大读者带来实际的帮助。

祖国传统医学博大精深，中医按摩有着悠久的历史，本书所载仅为沧海一粟，如有不足之处，敬请广大读者批评指正。

编者2011年6月

## <<从零开始学手部按摩>>

### 内容概要

本书用通俗易懂的语言介绍了手部按摩的功效、常用手法要领、手部反射区和穴位等内容，并以图文结合的形式详细解析了43种常见病症的手部按摩疗法，结构清晰、内容简明易学，且具有很强的实用性，即使是没有接触过手部按摩的人也能顺利完成相关操作。

## <<从零开始学手部按摩>>

### 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。

## <<从零开始学手部按摩>>

### 书籍目录

#### 第一章 手部按摩基础知识

手部按摩的8个功效

关于手浴疗法

手部按摩常用手法及要领

手部按摩适应证和禁忌证

手部按摩方法和注意事项

手部反射区和穴位

#### 第二章 常见病症的手部按摩疗法

中暑

发热

落枕

心绞痛

感冒

咳嗽

慢性支气管炎

支气管哮喘

冠心病

高血压病

呃逆

食欲缺乏

消化不良

慢性胃炎

便秘

失眠

头痛

神经衰弱

三叉神经痛

肩周炎

颈椎病

网球肘

腰肌劳损

腕管综合征

腰椎间盘突出症

假性近视

鼻炎、鼻窦炎

耳鸣

牙痛

慢性咽炎

痤疮

湿疹

痛经

月经不调

经前紧张征

闭经

慢性盆腔炎

<<从零开始学手部按摩>>

白带异常  
乳腺增生  
更年期综合征  
前列腺炎  
阳痿  
遗精

## <<从零开始学手部按摩>>

### 章节摘录

汗：汗即发汗、发散，《黄帝内经》载“其在皮者，汗而发之”，手穴（区）按摩能够开泄腠理，使外感六淫之邪随汗而解，起到散寒解表的作用。

泻：泻即排泄，《黄帝内经》载“中满者泻之于内”，手穴（区）按摩能够加强肠道蠕动，使停留于肠胃的宿食、水饮、痰结、瘀血等排出体外，净化人体内环境，解除疾病。

和：和为调和、和解，当人体因气血不和、经络不畅、阴阳失调引发不适或病症，且不宜以发散、泻下等方式调理，对某些手穴（区）进行按摩，可调和脏腑，使之功能相互协调，达到消除病邪的目的。

补：补即补益，《黄帝内经》载“虚则补之”、“损者益之”，对于气血亏虚、脏腑功能不足者，采用补法按摩可扶正祛邪，消除虚弱症状。

温：温即热，《黄帝内经》载“寒者温之”，对于虚寒证、阴寒证通过按摩能够激发阳气，起到温经通脉、温里止痛的作用。

清：清即清火，自古就有“热者寒之”的说法。

某些手穴（区）有清热解毒的作用，按摩后有清内热、除烦躁、平肝火、祛心火的作用。

## <<从零开始学手部按摩>>

### 编辑推荐

《从零开始学手部按摩》以浅显易懂的文字和生动形象的图片，向读者介绍了手部按摩的基本手法、反射区及穴位定位，并展示了针对常见疾病的实际按摩操作过程，可操作性强，适用范围广，安全有效，能够给广大读者带来实际的帮助。



<<从零开始学手部按摩>>

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>