

图书基本信息

书名：<<手疗治百病-风靡国际的奇效手部反射疗法>>

13位ISBN编号：9787500846161

10位ISBN编号：7500846169

出版时间：2010-1

出版时间：工人出版社

作者：大卫·威奈尔

页数：194

译者：张艳

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>

内容概要

近些年来，随着人们健康意识的提高，手部按摩日益受到关注，越来越多的人开始利用此术养生。

手部按摩又称手疗，它是运用一定的按摩手法或按摩工具，在双手特定的反射区或穴区进行按摩，从而达到防病、治病目的的一种物理治疗方法。

随着人们对手疗技术认识的深入，人与人之间手的接触更加频繁。

人们也不再介意进行手部按摩。

相对足疗而言，手疗更加适合保健。

由于足疗过程中会有脚的接触，有些人很可能就会认为这是一种侵犯，所以手疗要比足疗更容易推广

。手疗不仅具备上述优点，而且它简单实用，其疗效也与足疗不相上下，因此它有很大的存在和推广价值。

作者简介

大卫·威奈尔，是精通Reiki自然能量疗法的佛学大师，在手足部反射治疗领域享有盛誉。协助他人获得身体和心灵的健康是他终生工作的目标。

书籍目录

引言第一章 按摩的发展简史第二章 按摩的治疗原理第三章 手疗技术第四章 手部反射区第五章 完整的手疗疗程第六章 10分钟手疗法与区域疗法第七章 实际操作培训第八章 传统的中医疗法第九章 了解身体健康与心灵的关系第十章 香料按摩第十一章 关于健康和幸福的冥想第十二章 最后的思索附录1：常用精华油附录2：Reiki自然能量疗法一条通往健康、幸福的简单路径附录3：变形疗法附录4：花瓣浴修复疗法

章节摘录

插图：自我按摩疗法有些书详细介绍了各种自我按摩疗法。

如果可以选择的话，我会让别人帮我按摩，因为它的疗效要比自己按摩更好。

但如果没有人帮你按摩的话，就只能自己按摩了。

自己按摩不如让别人按摩效果好的一个主要原因就是，治疗期间难以放松，不够舒服。

如果你要自我按摩，你可以每天对每只手按摩10分钟。

如何用本书中所述的多种技术给别人或自己进行按摩，怎样学习“10分钟按摩疗法”等在本书后文中都有详细介绍。

只要你全面检查了双手，然后用你的手指、拇指、指关节、手掌、拳头等按摩，自然会有较好的疗效。

。满招损，谦受益。

接受治疗一周后，按摩需要改为每隔一天进行，第三周后每隔两天按摩，接着是每周一次或两次按摩。

。将这种按摩坚持下来，这样你的身体及精神健康都会得到显著改善。

要想成为一名优秀的按摩师就必须勤加练习，这中间没有丝毫投机取巧之处。

也许最初有太多的东西要学，但是只要你每天学习一点，每天练习一些，几周以后你就能给病人进行你的第一次施治。

如果你更努力些，甚至不到一周你就能给别人按摩。

编辑推荐

《手疗治百病:风靡国际的奇效手部反射疗法》：复杂系统的简单疗法，藏在手中的养生秘籍。手会说话，手更会治病对症下“手”，让你“手到病除”一种不花钱的按摩法，一部最实用的养生宝典只要你喜欢，只要你双手有空，随时随地都可以开始对症下“手”“手”到病除让生命常青压压你的手指，揉揉你的掌心身体各个部位的反射区尽在你的手中风靡国际的奇效手部反射疗法，解除身体病痛香料按摩、花瓣浴修复疗法、Reiki自然能量疗法，让身心释然常葆身心和谐，尽享生命愉悦

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>