

<<手掌穴位按摩健身法>>

图书基本信息

书名：<<手掌穴位按摩健身法>>

13位ISBN编号：9787504851994

10位ISBN编号：750485199X

出版时间：1970-1

出版时间：农村读物出版社

作者：亦菲，刘崔娟 著

页数：219

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>

## <<手掌穴位按摩健身法>>

### 前言

在美国旧金山湾屋仑市中心，有一所教育学院，那是由华人开办的专门教授中国传统文化医药的大学，其中百分之七十以上的学生都是蓝眼睛高鼻梁的美国人，他们聚精会神地听着教师讲授来自古老中国传统的中医医学，并对这种不用破肤打针，以“望、闻、问、切”为手段的辨证施治的治病方法，有一种膜拜般的敬畏，对经络、针灸所产生的神奇疗效，表现出了浓厚的兴趣。

我曾经问其中一位洋学生什么叫望诊，这个看上去有点腼腆的孩子立刻答道：“望，就是望形、望神、望色、望舌、望体态以及望指纹，望头发、包括目、鼻、唇等……”从他还不太熟练的回答中，我看到经过数千年淬炼的中医医学，正在越来越受到世界的关注，并成为世界医疗宝藏中不可多得的瑰宝。

本书所介绍的，不是那个洋学生回答的中医泛义上的“望”字，而只是对手掌的“望”，是根据对中医学的理解，以及个人长期而有效的实践活动，通过对手掌整个区域中穴位的按摩，达到对患者病痛的治疗或减轻为目的各种方法。

手掌中的许多穴位，如大鱼际、命门穴、合谷穴、胃穴、大肠穴、肝穴、哮喘穴等大量穴位，分别控制着人体中的消化系统、神经系统、呼吸系统、泌尿系统等等，几乎涉及全身各个方面，认识和把握手掌穴位知识，并能正确地对这些穴位进行有效刺激，对于预防疾病，提高免疫力，打造一个健康的精力充沛的身体至关重要。

## <<手掌穴位按摩健身法>>

### 内容概要

《手掌穴位按摩健身法》所介绍的，不是那个洋学生回答的中医泛义上的“望”字，而只是对手掌的“望”，是根据对中医学的理解，以及个人长期而有效的实践活动，通过对手掌整个区域中穴位的按摩，达到对患者病痛的治疗或减轻为目的的各种方法。

手掌中的许多穴位，如大鱼际、命门穴、合谷穴、胃穴、大肠穴、肝穴、哮喘穴等大量穴位，分别控制着人体中的消化系统、神经系统、呼吸系统、泌尿系统等等，几乎涉及全身各个方面，认识和把握手掌穴位知识，并能正确地对这些穴位进行有效刺激，对于预防疾病，提高免疫力，打造一个健康的精力充沛的身体至关重要。

## <<手掌穴位按摩健身法>>

### 书籍目录

第一章 手掌——人的健康之窗第一节 从指甲看人体疾病变化第二节 观察手掌与手指第三节 手纹里面看出的疾病第四节 从第二掌骨摸清你的病情第五节 手掌经络与穴位对内脏的控制第二章 手掌保健的要领与方法第一节 调整身心增强内脏功能第二节 手掌按摩健身方法举要双手搓掌好处多转拇指的妙用自我握手的秘籍手指交叉思维清双手合拍提精神刺激指尖抗衰老热风吹掌降疲劳发刷扣掌除宿醉小球滚掌消烦恼牙签刺手精力旺小夹子也能健内脏用劲拧物利大脑紧握吊环助效率双手撑地促健身手指夹笔护肠胃手指相勾内脏强狠搓掌肚治感冒按压小指除尿频巧用戒指益生殖用好筷子也受益第三章 刺激手掌穴位治疗各种病症第一节 刺激穴位可消除身体不适第二节 治疗肩酸痛的对应穴位第三节 治疗头痛的对应穴位第四节 治疗腰痛的对应穴位第五节 治疗感冒的对应穴位第六节 治疗心烦的对应穴位第七节 治疗失眠的对应穴位第八节 治疗植物神经功能紊乱的对应穴位第九节 治疗眼睛疲劳的对应穴位第十节 治疗假性近视的对应穴位第十一节 治疗眼充血的对应穴位第十二节 治疗肥胖症的对应穴位第十三节 治疗消化不良的对应穴位第十四节 治疗食欲不振的对应穴位第十五节 治疗便秘的对应穴位第十六节 治疗腹泻的对应穴位第十七节 治疗烧心的对应穴位第十八节 治疗恶心的对应穴位第十九节 消除懒倦的对应穴位第二十节 治疗高血压的对应穴位第二十一节 治疗低血压的对应穴位第二十二节 治疗怕冷的对应穴位第二十三节 治疗贫血的对应穴位第二十四节 治疗心悸、喘息的对对应穴位第二十五节 治疗眩晕、耳鸣的对应穴位第二十六节 治疗胃痛、胃溃疡的对应穴位第二十七节 治疗多汗症的对应穴位第二十八节 治疗阳痿的对应穴位第二十九节 治疗痛经、月经不调的对应穴位第三十节 治疗白发的对应穴位第三十一节 治疗眼花的对应穴位第三十二节 治疗更年期综合征的对应穴位第三十三节 治疗肩周炎的对应穴位第三十四节 治疗荨麻疹的对应穴位第三十五节 治疗过敏性鼻炎的对应穴位第三十六节 治疗鼻窦炎的对应穴位第三十七节 治疗哮喘的对应穴位第三十八节 治疗风湿性关节炎的对应穴位第三十九节 治疗痔疮的对应穴位第四十节 治疗牙痛的对应穴位第四十一节 治疗咽部不适的对应穴位第四十二节 治疗落枕的对应穴位第四十三节 治疗晕车的对应穴位第四十四节 治疗脱发的对应穴位第四十五节 治疗粗皮症的对应穴位第四十六节 治疗粉刺的对应穴位

## <<手掌穴位按摩健身法>>

### 章节摘录

甲缘的过突 加外，甲缘过多地长出肌肤同样是肝功能降低的征候，是过食动物性食品所致，此时应多吃些青菜和植物性食物。

若指甲中央有红和黑的斑点，表示大脑血液循环异常，如不积极对待，定会引起脑血管病。

办法是只要按摩这个有异常的手指，就会有治疗效果。

由于指甲不痛，也没有不适感，所以往往容易漏掉指甲的异常变化信号所具有的重要意义，人们需要每日仔细观察，才能掌握住要领。

最好给自己规定个剪指甲日，在剪指甲时，一个个地仔细观察指甲，如是女性可在涂指甲油或在指甲油脱落时，仔细观察，也能发现自己是否有病。

定期了解自己的指甲变化，便有利于早期发现、早期治疗严重疾病。

第二节 观察手掌与手指手掌的光色是健康指数的晴雨表 健康人的手掌应该是白里透着粉红、润泽、有弹性，而一个毫无光泽的、干巴巴的手掌，或颜色偏黄偏白的手掌，就意味着此人气血两亏、营养不良。

手心区域明显发白，说明此人平时贪食寒凉之物，体内寒重。

如果手掌的颜色明显偏红，说明这是一个阴虚火旺、内热重、脾气急、易怒的人。

如果只是偶尔发红，多是因为吃的食物热量大或补品吃得多，而导致内热大和营养过剩。

假如大拇指根部区域的大鱼际发红，一般说明上半身火旺、易患高血压、心脏病、脾气急躁等症状。

如果小鱼际偏红，多是胃肠体内的虚火大，易患糖尿病。

<<手掌穴位按摩健身法>>

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>