

<<手足按摩家用速查图典>>

图书基本信息

书名：<<手足按摩家用速查图典>>

13位ISBN编号：9787506467254

10位ISBN编号：7506467259

出版时间：2010-9

出版时间：中国纺织出版社

作者：崔晓丽

页数：166

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>

<<手足按摩家用速查图典>>

内容概要

手和足亲如兄妹，对人的一生健康占有举足轻重的地位。

要想健康快活一生，首先就要打开手足按摩的神秘大门。

本书对手足按摩知识进行了全方位的解读，既有手足按摩介质工具、基本手法、按摩宜忌等基础知识，又有对手足穴位的彩图详解，还有有助于美容、养生、调理的手足按摩方法。

内容丰富，全彩图解，装帧精美，超值配有DVD光盘。

<<手足按摩家用速查图典>>

作者简介

崔晓丽

北京京城岐黄国医馆馆长

中国针灸协会会员

中国中医药协会会员

中国国际减肥美体行业协会常务理事

出身中医世家，其父系黑龙江省名中医，名字已被载入《中国中医名人录》，在中医界享有盛誉。毕业于黑龙江中医药大学，系“红墙医生”王

<<手足按摩家用速查图典>>

书籍目录

第一章 打开手足按摩的基础之门 手足按摩是我国源远流长的养生方法 手足按摩的历史渊源 从基本概念熟识手足按摩 手足按摩的五大亮点 改善效果显著 安全性高 经济实惠 普及性强 防患于未然 健康运筹在双手 健康之匙握在手中 健康之路始于足下 手足按摩的最佳拍档——介质与工具 按摩介质助操作 按摩工具促疗效 手足按摩从零学起——基本手法 手部按一按，健康永相伴 足部揉一揉，健康到白头 手足按摩的友与敌——按摩宜忌 手足按摩之适应证 手足按摩之禁忌证 进行手足按摩还应注意哪些

第二章 从图片入手详细解析手足

第三章 诊疗小博士教你手足诊病、按摩缓疾

第四章 美容养生小助手——简单手足按摩方

第五章 运动小管家——手足常运动，健康自然来

<<手足按摩家用速查图典>>

章节摘录

插图：手诊就是从中医抽象、模糊的诊断概念中走出来，并进一步走向客观、量化、让人一目了然的疾病诊断方法，是现代诊断医学的一个补充。

另外，手诊是一种既经济实用又方便简捷的方法，不仅隶属于单纯的中医范畴，而且还是中西医临床诊断的一个分支，是中西医诊断方法的补充和完善，在预防医学和康复保健医学领域中有着非常重要的地位。

手诊的理论依据在人体生命系统中，手是最能反映心理健康和身体健康的器官，是生理和病理的投影仪，是记载人体健康状况全部数据的记录员。

其中，手掌是人体上肢的末端，气血循环至此而复回，因此通过观望手掌可以觉察出脏腑的盛衰情况，从而诊断出病症。

那么手是如何反映人体五脏六腑的内情，又是如何揭示体内的虚证、潜在病痛和不平衡的状况呢？

全息生物学理论人体某个部位的信息可以反映出整个机体和生命的信息，一个人手部的指甲、掌纹、手指的具体状况都能直观地透露出人体脏器的信息。

当身体出现病变时，手指、手掌、指甲就会发生相应的改变。

通过手诊，可以对身体健康状况有大致地了解，同时为疾病的诊断做出一个倾向性的结论。

例如心脏病，我们可以依照手掌全息图的位置找到心脏区，依据颜色和形态的变化判断心脏的功能状况。

阴阳五行理论中医按照阴阳区别，将人的前面、下半身、血称为阴，把人的背面、上半身、气称为阳。

中医又按照五行把人的脏器分类，如肝属木，色为青，喜条达（即调和畅达之意）而生长；心属火，色赤，好炽热，作升腾；肺属金，色为白，萧条能度敛；肾属水，色黑，多寒凉且凝重。

通过五行来解释各个脏器的生理活动，从而依照手上不同位置的颜色和异常变化来判断脏器的病变，以得到详细的病症分析。

<<手足按摩家用速查图典>>

编辑推荐

《手足按摩家用速查图典》编辑推荐：从手部可以了解一个人健康半部，反以，保护手部尤其重要，通过手部按摩可以促进血液循环、疏通筋脉，是安全、绿色的自我疗法，当身体的某些部位发生病变时，脚部也会呈现出相同的症状，所以常有“脚底是人体的缩影”的说法。

手足按摩是我们国源远流长的养生保健法，了解手中，保护手足，获取长命保健真经，身边的居家保健大全，让你时刻享受健康生活，海量的精美图片是彩读生活的缩影，为读者呈现全新的视觉盛宴，科学性强，家家必备的枕边养生书。

<<手足按摩家用速查图典>>

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>