第一图书网, tushu007.com

<<图解手足耳按压保健>>

图书基本信息

书名：<<图解手足耳按压保健>>

13位ISBN编号：9787510105753

10位ISBN编号：7510105757

出版时间：2011-1

出版时间：中国人口出版社

作者：王彤 著

页数：209

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

前言

生活是美好的，但只有身体健康了，我们才能够真正地享受到它。
然而现代生活的快节奏和高要求，使得我们身心俱疲，让我们不得不面临各种各样的病痛，而且很少能拿出时间和精力来提防它们。
说到病痛，我们很难做到与它们擦肩而过。
因此，当各种病痛想与我们迎面相撞时，我们就需要有躲闪的技巧——最大的技巧就是做好最简单的事情，让自己有个好身体。
这就要求我们应注重日常的保健。
自我保健的方法可谓很多，凡事一旦多了往往意味着乱象丛生，总有些浑水摸鱼的东西在我们的左右：希望给自己带来健康的东西，往往却会把我们的健康带走。
我们需要一种简单有效、经过实践检验的保健方法，可以说，手足耳按摩就是这样的方法。

第一图书网, tushu007.com

<<图解手足耳按压保健>>

内容概要

手足耳虽然远离我们的脏腑，但与我们健康的关系可以说是零距离，因为手足耳上分布着丰富的穴位和反射区。
它们可以激发我们身体无穷的抗病强身潜力。
　本书系统而详尽地介绍了手足耳按摩保健的原理，足部、手部、耳部的近200余个穴位和反射区的分布以及功能主治，同时也介绍了该部位的相应按摩手法。
最后又选取了50余种常见病，用手足耳同时进行按摩以施治，从而使各种病症得到最具疗效的治疗。

<<图解手足耳按压保健>>

书籍目录

第一章 手足按摩基础知识 一、认识手足按摩　手足按摩祛病保健的原理　手足按摩的特点与优点 二、穴位与反射区　人体诊疗区域的两种划分方式　穴位的分类　按摩时选取反射区的原则 三、手足按摩的禁忌与注意事项　适应证和禁忌证　手足按摩的注意事项 四、手足部按摩手法　对按摩手法的基本要求　按摩手法的补泻选择　手足按摩手法施术答疑　手足按摩的顺序第二章 手部定位及按摩方法 一、认识手部穴位及反射区　手部经穴　常见手部经外奇穴　手穴感应点　手部反射区　手部第五掌骨尺侧全息穴位　手部第二掌骨桡侧全息穴位 二、如何进行手部按摩　常用手部按摩方法第三章 中部按摩定位法 一、足部穴位及反射区　足部经穴　神经系统反射区　泌尿系统反射区　生殖系统反射区　呼吸系统反射区　循环系统反射区　消化系统反射区　运动系统反射区　感觉系统反射区　内分泌系统反射区　免疫系统反射区 二、如何进行足部按摩　足部自我按摩的体位　足部反射区按摩基本手法　足部按摩用品和用具第四章 耳部穴位分布与按摩 一、耳部按摩的原理和作用　耳与经络的关系　耳与脏腑的关系　耳部按摩的作用 二、耳穴的分布　耳廓的组织结构　人体各部在耳廓代表区的分布　耳穴的定位及主治 三、如何进行耳部按摩　常见的耳压疗法　按摩耳部的顺序　耳部按摩禁忌及注意事项第五章 手足部按摩治疗觉见病　眩晕　头痛　晕车、晕船　呃逆　烧心　恶心、呕吐　腹胀　胸闷　咳嗽　水肿　宿醉　痔疮　便秘　关节疼痛　腰扭伤　肩颈酸痛　眼疲劳　耳鸣　牙痛第六章 手足耳按摩治疗慢性疾病　糖尿病　冠心病　高血压　慢性胃炎　胃、十二指肠溃疡　颈椎病　哮喘　低血压　畏寒症　贫血　青光眼　老花眼　慢性鼻炎、鼻窦炎　慢性肝炎　阳痿　前列腺炎　阴道疾病　月经失调　痛经　乳房肿块　性冷淡

章节摘录

插图：中医经络学认为，双手、双足通过经络系统与脏腑有着密切的联系。
经络系统就是以经脉、络脉为气血运行散布的通道，在体内同有关脏腑连属，在体表与筋肉、皮肤等联系，内外交通，纵横交错，把人体内脏和肢体各部紧密连接起来，组成统一的不可分割的整体。
人体十二经脉中，有六条经脉到达手部，即手太阳小肠经、手少阳三焦经、手阳明大肠经、手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经。
这六条经脉均与手部有直接联系，手三阳经起于手指端，分布于上肢外侧而到达头面：手三阴经起于胸部，分布于上肢内侧而到手部。
十二经脉中有六条经脉到达足部，即足阳明胃经、足太阴脾经、足太阳膀胱经、足少阴肾经、足少阳胆经、足厥阴肝经。
中医学认为肾藏元阴元阳，当肾阴、肾阳不足时会对机体其他脏腑的功能产生影响。
肝主藏血，脾主统血，二者对气血的运行具有重要的调整作用。
肝主疏泻，可调理全身的气血运行。
肝、脾、肾三脏对推动全身的气血运动、维持阴阳平衡起着至关重要的作用。
足部按摩所产生的刺激可通过经络系统传遍周身，起到疏通经络、调和气血、平衡阴阳、协调脏腑功能的作用，达到有病治病、无病强身的效果。

编辑推荐

《图解手足耳按压保健(专家特惠版)》：对症治疗的手足按摩分步详解图典。

第一图书网, tushu007.com

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