

<<图解手足穴位按摩使用手册>>

图书基本信息

书名：<<图解手足穴位按摩使用手册>>

13位ISBN编号：9787510803345

10位ISBN编号：7510803349

出版时间：2010-2

出版时间：九州

作者：黄明达

页数：301

字数：245000

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>

<<图解手足穴位按摩使用手册>>

内容概要

《图解手足穴位按摩使用手册》是一部经济实用的家庭医书。

这本书涵盖了手、足所有的穴位和人体反射区，运用图解形式，言简意赅地教你如何运用按摩手法，巧用按摩小助手，以达到治病保健之效果。

此书有如下几个特点：**简单易学**：中医按摩，看似是一个很深奥、很难理解的概念，但只要掌握其中的要点和方法，就很容易掌握。

比如，我们常见的感冒病症，只要找准相关的有效反射区，按照正确的按摩手法对手部或是足部按摩刺激，病症很快减轻乃至痊愈。

非常实用：手、足在我们日常生活中占有重要地位，同样也是人体经络最重要的两个汇聚点。本书中附有两百余张手足穴位图，列举了百余种常见病的按摩治病方法，能够手把手教会你通过手足穴位按摩，达成治病保健的目的。

<<图解手足穴位按摩使用手册>>

作者简介

黄明达，毕业于北京中医药大学，现任中国中医科学院中医药科技合作中心执行主任、世界养生科学联合会副理事长、世界自然医学组织副主席、国际自然医学与养生工程研究会执行会长、国际生命质量与健康管理协会秘书长、国际灵芝文化与生命科学研究会会长。

<<图解手足穴位按摩使用手册>>

书籍目录

前言第一章 奇妙的手部按摩治病法 第1节 为什么按摩手可以治病 手与大脑有相对应的关系 手掌与内脏反应穴位有对应关系 手与十二条经络的对应关系 第2节 六大经络与疾病的关系 手太阴肺经 手阳明大肠经 手少阴心经 手太阳小肠经 手厥阴心包经 手少阳三焦经 第3节 手部按摩要知道的事 按摩的力度 手部按摩的方向和顺序 按摩的时间 按摩介质 手部按摩的常用手法 手部按摩的常用部位和技巧第二章 手部按摩图解 第1节 要想不生病,双手常运动(一) 翻掌运动 指掌运动 交掌运动 捻按运动 拔指运动 对指运动 第2节 要想不生病,双手常运动(二) 单手变指运动 揪捏运动 握拳运动 旋转运动 刷手运动 手棒疗法 钱币手操 其他手疗运动 第3节 手印呼吸疗法,开启健康之门 偏头痛 慢性肝炎 痛经 红斑狼疮 胃病 耳鸣 神经痛 骨癌 鼻息肉 过敏性鼻炎 角膜炎 眩晕 急性结膜炎 颜面神经麻痹 腹泻 胃肠功能紊乱 类风湿关节炎 风湿痛 肾盂肾炎 乳腺增生 第4节 不可不知的手部点穴疗法 手三里 大陵 郄门 内关 外关 四渎 阳溪 阳池 合谷 掌间 指甲根 指关节第三章 健康的身体可以从双手获得 第1节 手是健康的晴雨表 肝炎在手掌中的特点 肺结核在手掌中的特点 支气管哮喘在手掌上的特点 慢性气管炎在手掌上的征兆 风湿病在手掌上的征兆 脑出血在手掌上的征兆 糖尿病在手掌上的征兆 膀胱炎在手掌上的征兆 胃溃疡在手掌上的征兆 感冒在手掌上的征兆 神经系统疾病在手掌纹中的征兆 十二指肠溃疡在手掌纹中的征兆 肾脏虚弱在手掌纹中的特征 胃病在手掌纹中的征兆 乳腺癌的女性在手掌纹中的征兆 便秘在手掌纹中的征兆 神经衰弱在手掌纹上的征兆 酗酒伤肝者在手相上的表现 心脏病在手掌纹上的征兆 精神病患者的手掌纹线特点 第2节 手部按摩让男人更健康 阳痿 遗精 慢性前列腺炎 肾虚 不育 第3节 手部按摩让女人更美丽 青春痘 痛经 更年期综合征 肥胖 内分泌失调症 皮肤粗糙 经前期紧张综合征 月经不调 盆腔炎 第4节 常见病的按摩疗法 感冒 鼻窦炎 脑溢血 颈部肌肉僵硬症 胃痛 牙痛 眼睛疲劳 打嗝 晕车 高血压 低血压 气喘 过敏性鼻炎 贫血 失眠症 目眩 假性近视 老花眼 胸闷 腰痛 肩周炎 肩膀僵硬 便秘 痔疮 腹泻 心悸 风湿性关节炎 虚冷症 口腔炎 腹胀 手肘麻痹 荨麻疹 胃溃疡 脱发白发 神经衰弱 中耳炎 牛皮癣 痒症第四章 手部综合保健法 第1节 常见手部保健操 手部健操 手臂运动疗法 搓手按穴法 手搓自我整体按摩法 手交叉转肩运动 两手交叉上下运动 两手交叉伸展运动 臂前伸运动 两手左右回转运动 两手在背后上下运动 屏气张指运动 手掌摩擦运动 手指抓物运动 手指的折回运动 手指的捏揉运动 手的摇晃运动 拇指拨筋疗法 拇指运动疗法 手腕熏洗疗法 手腕关节活动法 指尖的运动 健身球运动 响指运动 吊环与手疗 保养手指的秘诀 手掌刺激疗法 手臂的挥舞动作用 手指挤压疗法 第2节 手掌部相配疗法 手掌部神经反射图 手部神经反射区图 八卦各方位图 手疗穴位图 手臂与足臂对应图 手足相应疗法 第3节 简易手指按摩保健法 双手十指对压 推按指腹 旋按拇指 推按食指和小指 推按手背 推按左、右手掌关节 推按手背腕 拍击手掌根部 推按手背掌骨 刮按手掌面 按搓手掌食、中、无名、小指 拍手第五章 神奇的足部按摩疗法 第1节 足部按摩治病密码 足部按摩的原理 足部按摩的益处 第2节 足部按摩前的准备 进行足部按摩时的注意事项 足部按摩适应症 足部按摩禁忌症 第3节 足部经脉与身体的关系 足太阴脾经 足太阳膀胱经 足少阴肾经 足厥阴肝经 足少阳胆经 足阳明胃经第六章 足部按摩要知道的事 第1节 按摩不随便 按摩的程序 按摩的方向 按摩时间 按摩的强度 按摩后的反应 第2节 哪些部位才是最有效的穴位 足部经穴 足部奇穴 足部反射区 第3节 中医治病要遵循四时、五行规律 四时的变化规律 五行的变化规律第七章 足部按摩的手法及小窍门 第1节 足部按摩常用手法 按法(拇指尖施压法) 点法(食指单勾法) 揉法 推法 擦法 掐法 叩法 捏法 摇法 踩法 空手切法 摩法 足部按摩的要求 保持正确的按摩姿势 准确地选择反射区的位置 施术者施加在穴位或反射区的力度要得当 按摩过程中,施力一定要均匀 按摩过程中,动作要有节奏 第2节 足部按摩的小帮手与特殊疗效 小工具大作用 足部按摩的特殊疗效 第3节 做自己的家庭医生 通过脚掌观健康 小趾头,大问题 足部“美容” 掌握简单有效的足部保健法第八章 常见病的简易按摩法 感冒 眩晕 头痛 高血压 低血压 冠心病 慢性胃炎 胃、十二指肠溃疡 急、慢性肝炎 慢性肾炎 糖尿病 支气管炎 支气管哮喘 急性扁桃体炎 鼻窦炎 泄泻 寒症 呃逆(打嗝) 神经衰弱 淋症 便秘 牙痛 口疮 近视 老花眼 颈椎病 慢性腰痛 肩关节周围炎 类风湿性关节炎 足跟痛 惊风 更年期综合征 小儿厌食症 痛经 月经不调 带下病 妊娠呕吐 产后缺乳 急性乳腺

<<图解手足穴位按摩使用手册>>

炎 子宫脱垂 不孕症 单纯性肥胖症 脱发 退化性膝关节炎 阳痿 遗尿 前列腺肥大 痔疮 瘰疬 湿疹 失眠

<<图解手足穴位按摩使用手册>>

章节摘录

插图：

<<图解手足穴位按摩使用手册>>

编辑推荐

《图解手足按摩治病使用手册》是一部经济实用的家庭医书。

本书涵盖了手、足所有的穴位和人体全部反射区，运用图解形式，言简意赅地教你如何运用按摩手法，巧用按摩小助手，以达到治病保健之效果。

更实用 手足按摩自古便是中医所推崇的保健养生方法，历来广受人们欢迎。

本书通过200多张穴位图，形象、明确地将手部和足部的穴位，以及与穴位相对应的反射区标示了出来。

同时，运用图解形式，将百余种常见病的简单按摩治病方法一一列出，更全面、更实用。

更方便 我们每天都在用那双灵巧的双手工作、学习、生活，用双脚走路、跑步，却很少想起来用它们保健养生。

事实上，通过手足按摩保健养生，是一种最易学、最方便、最简单的方法，基本上不受时间和地点的限制，任何人都能做，随时随地都可以做。

更健康 《黄帝内经》里说：“经络不通：病生于不仁，治之以按摩。

”手足按摩可以畅通气血、舒筋活络、提高人体的免疫力等。

手足按摩主要是通过有效地刺激末梢神经，从而促进血液循环，使全身气血充沛，保持阴阳平衡，继而增强机体的免疫力。

更全面 手足按摩基本上没有任何副作用，亦称绿色养生方法、有病治病、无病强身。

对于正常人来说，它能增强人体的自然抗病能力，取得保健效果。

对有病症的人来说，既可使局部症状得以缓解，又可加速恢复患部的功能，从而达到辅助治疗的目的。

。

<<图解手足穴位按摩使用手册>>

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>