

<<手足对症按摩养生精华图典>>

图书基本信息

书名：<<手足对症按摩养生精华图典>>

13位ISBN编号：9787539034614

10位ISBN编号：7539034610

出版时间：2009-12

出版时间：江西科学技术出版社

作者：曾子孟

页数：228

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>

<<手足对症按摩养生精华图典>>

前言

前言 按摩，又称推拿，古称按跷、案机，是中医学的一种医疗方法，以中医学的气血学说、脏腑学说和经络学说为理论基础。

中医学认为，人的经络遍布全身，内连五脏六腑，外达肌肉体表，形成一个协调统一的有机整体。

人体如果气血不畅，经络阻塞就会发生疾病。

按摩就是根据上述理论，根据不同病情，运用指掌的不同部位及特定的按摩方法，直接作用于人体的经脉和穴位，疏通经络，行气活血，从而起到有病治病、无病健身的作用。

现代医学认为，按摩是一种在特殊部位施加手法的物理治疗，通过力学、热学及生物电、生物场综合作用，改善人体血液循环、增强机体新陈代谢能力、调节人体神经系统与胃肠道蠕动、提高免疫功能，达到强身健体和治疗疾病之目的。

现代人们的工作节奏越来越快，生活压力越来越重，健康问题也更加突出。

很多表面看起来很健康的人，由于长期的工作、生活的操劳，身体往往处于亚健康状态，这类人经常感到身体乏力，没有精神。

要改变身体的这种状态，按摩就是一种最佳的解决途径。

按摩的最大好处是“治病不用汤药”。

在目前严峻的药品食品安全环境下，吃药、吃保健品已经不是治病健身最放心有效的方法，“不打针、不吃药、不开刀”才是13亿人民对健康最大的愿望。

而随着科学技术的发展，按摩这种不吃药、不打针、不开刀的简单方法，日益受到人们的重视，特别是在某些慢性病的疗养方面，它具有特殊的医疗效果，因而越来越受到人们的青睐。

通过对手足的按摩，不但能祛痛、祛病，还能调节神经系统和内分泌系统，提高免疫机能和抗病能力，预防和减少各种疾病的发生；按摩手足相应的穴位和反射区，还可以美容养颜，防止衰老；进而延长人们的寿命。

本书包含了按摩的基本技巧，同时还从缓解亚健康、养颜美体、儿童保健、两性保健及对症按摩的角度为大家介绍了一种简便易行、经济实惠的手足按摩方法。

让你在工作间隙、坐车的片刻、走路的过程中时时刻刻的用按摩来调理自己的身本，以达到让身体更加健康的目的，从而让每一个人的身体都能够轻松应对每日繁重的工作。

<<手足对症按摩养生精华图典>>

内容概要

本书为图文并茂、易学实用的手足对症治疗按摩读物，内容包括手足按摩知识；简单易学的手足按摩步骤；日常保健取穴按摩方法；常见疾病预防治疗的按摩技巧；几百幅取穴按摩图解。

本书告诉你如何运用简易的手足按摩疗法，满足你自我养生保健需求。

给你最安全、最经济的简单自我保健操作方法，帮助你时刻保持身体最佳状态。

<<手足对症按摩养生精华图典>>

书籍目录

第一章 认识手疗 亲近手疗 手部按摩的基本手法 手部按摩的常用穴位 手部按摩的选区取穴方法 手部按摩的方向与顺序 手部按摩前的准备工作 哪些疾病不可进行手部按摩 专题：望手诊病，做自己的健康医生第二章 认识足疗 走近足疗 足部按摩的基本手法 足部反射区定位 足部六大重要反射区按摩 足部按摩的选区取穴方法 足部按摩的方向与顺序 足部按摩的时间 足部按摩前的准备工作 哪些疾病不可进行足部按摩 专题：望足诊病，做自己的足疗医生第三章 日常保健 3分钟缓解亚健康 3分钟养颜美体第四章 常见病症缓解 糖尿病 高血压 高脂血症 心脏病 更年期综合征 骨质疏松症 支气管炎 消化性溃疡 胃炎 胃下垂 咽炎 腹泻 贫血 牙痛 肩周炎 类风湿关节炎 中风后遗症 肝病 中耳炎 前列腺炎 痛经 产后缺乳

<<手足对症按摩养生精华图典>>

章节摘录

第一章 认识手疗 **亲近手疗** 接触过手疗的朋友都有过这样的体会，刚开始进行按摩时，会产生不同程度的疼痛感，甚至让人难以忍受。事实上，多数人在疼痛过后会觉得身体格外轻松，精神状态也随之改变。这是因为这种疼痛能很快打破身体不适或是某些疾病的“稳态”，激发身体潜能，促进体内各种激素的产生和释放，增强免疫功能及抗病能力。

主要是我们的双手有着丰富的经络穴位，在人体最重要的十二正经中，与手部相关的经络就有六条，23个穴位。

同时，手部还有34个经外奇穴，42个“全息穴（区）”。

也就是说，我们双手的99个穴位是内联脏腑、外络肢节的通道，将人体的四肢百骸、脏腑器官有机地联为一体。

所以，适宜地按摩或按压手部的穴位，可以调节人体相应脏腑、组织和器官，达到防病养病的效果。这也可以解释为什么通过观察手的皮肤纹理、色泽、形态可以判断出身体状况，或是患有何种病症的原因。

与当今风靡的足疗一样，手疗作为中医推拿按摩的重要组成部分，同样有着效果好、安全、无毒副作用的特点，而且直观易学。

手部按摩就是运用一定的按摩手法或工具在双手特定的穴位或反射区进行按摩，从而达到防病、治病目的的一种物理疗法。

尤其是女性朋友，闲暇时按摩一下双手不但能放松身心、保健身体，还能增强各种护肤品吸收，起到美容养颜的效果。

腧穴的生理功能 腧穴即穴位，是人体脏腑经络之气输注于体表的特殊部位，腧穴并不是孤立于体表的点，而是与体表内部组织器官有着密切联系的特殊部位。

“腧”通“输”，有输注的涵义，指经气的转输如同水流的转输灌注；“穴”是空隙的意思，指经气所居留之处在筋骨肌肉的空隙间。

可见，“输通”是双向的。

从内通向外，反应病痛；从外通向内，接受刺激，防治疾病。

从这个意义上看，人体穴位既是经络之气输注于体表的部位，又是疾病于体表部位的反应，还是针灸、推拿、气功等疗法的施术部位，这就是人体腧穴的三大生理功能。

首先，人体的腧穴是体表与体内脏腑沟通的重要纽带。

当对身体不同部位的腧穴给予一定程度的按摩刺激时，会出现压痛、酸楚、麻木、肿胀等反应，之后往往会有“按之快然”的感觉，这即腧穴疏通的神奇功效，经常做这些锻炼可以滋补身体，达到颐养天年的目的。

由于腧穴有沟通表里的作用，脏腑气血病理变化可反应于体表产生阳性点，诊断疾病和治疗疾病通过针灸、推拿等刺激相应腧穴不但能治疗该经穴所在部位及邻近组织、器官的局部病证，还能治疗本经循行所及的远隔部位的组织、器官、脏腑的病证。

还有治疗某些特殊疾病的作用，如灸至阴穴可矫正胎位，治疗胎位不正。

而手部是一个全息元，刺激相应的穴位可以调整相应组织器官的功能，改善其病理状态，从而起到强身健体、防病治病的作用。

手部腧穴的分类 根据中医经络学，人体最重要的十二正经中，与手部相关的经络就有六条，分布着99个穴位。

手部腧穴又分为经穴、经外奇穴和近些年来人们发现的某些以病证命名的感应点、反应区和新针穴位等。

（1）经穴：凡归属于十二正经及任脉、督脉的腧穴，称之为“十四经经穴”，简称为“经穴”，是全身腧穴的主要部分。

因其分布在十四经脉上，故能主治十四经脉及所属脏腑的病证。

（2）奇穴：指未归入十二经脉及任脉、督脉，但有奇特功效、明确部位及名称的腧穴，又称经

<<手足对症按摩养生精华图典>>

外奇穴。

主治范围比较单纯，多数对某些病证有特殊疗效。

(3) 阿是穴：既无具体名称，又无固定位置，以压痛点或其他反应点穴直接进行针灸的一类腧穴，又称为不定穴、天应穴。

腧穴虽有分类，但它们之间又相互联系，构成了腧穴体系，按摩或按压这些穴位能起到治疗疾病和保健的作用。

手部按摩的基本手法 手部按摩手法十分重要，能否准确地掌握和使用按摩手法，对按摩效果有明显的影响。

学习手部按摩之前，需要掌握以下几种最基本的按摩手法。

按法 【按摩方法】用拇指指腹（罗纹面）、手掌或肘尖等，放在身体一定的部位，按摩时施以由轻到重的力度，并逐渐加力进行按压的一种手法。

根据按的部位不同又分指按法、掌按法和屈肘按法。

下面依次介绍：(1) 指按法：接触面较小，容易控制调节刺激强弱，不仅可开通闭塞、散寒止痛，还能保健美容，保护视力，是最常用的保健推拿手法之一。

如面部、眼部穴位是最佳按摩部位（图1）。

(2) 掌按法：接触面较大，刺激比较缓和，适用于治疗面积大而平坦的部位，如腰背部、腹部是最佳按摩部位（图2）。

(3) 屈肘按法：按摩时用屈肘突出的鹰嘴部分对体表进行按压，力大，刺激性强，适用于肌肉发达厚实的部位，如腰臀部是最佳按摩部位（图3）。

【适用部位】适合于手部平坦的区域。

【按摩功效】舒经活络、解痉止痛，多用来治疗慢性病。

【按摩要领】操作时着力部位要紧贴体表，不可移动，用力需由轻到重，切忌用暴力猛然按压。

另外，按摩常与揉法结合成“按揉”的复合手法，操作时在按压力量达到一定深度时，再做小幅度的缓缓揉动，这种手法既有力又柔和，可谓刚柔兼并。

.....

<<手足对症按摩养生精华图典>>

编辑推荐

- 手足取穴按摩步骤全图解
- 常见疾病预防治疗的按摩技巧
- 日常保健取穴按摩方法
- 老少皆宜的养生保健、治病防病家庭方案

现代人们的工作节奏越来越快，生活压力越来越重，健康问题也更加突出。

很多表面看起来很健康的人，由于长期的工作、生活的操劳，身体往往处于亚健康状态，这类人经常感到身体乏力，没有精神。

要改变身体的这种状态，按摩就是一种最佳的解决途径。

《手足对症按摩养生精华图典》包含了按摩的基本技巧，同时还从缓解亚健康、养颜美体、儿童保健、两性保健及对症按摩的角度为大家介绍了一种简便易行、经济实惠的手足按摩方法。

让你在工作间隙、坐车的片刻、走路的过程中时时刻刻的用按摩来调理自己的身本，以达到让身体更加健康的目的，从而让每一个人的身体都能够轻松应对每日繁重的工作。

<<手足对症按摩养生精华图典>>

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>