

<<手足耳穴位按摩>>

图书基本信息

书名：<<手足耳穴位按摩>>

13位ISBN编号：9787040350012

10位ISBN编号：7040350017

出版时间：2013-1

出版时间：高等教育出版社

作者：耿引循 编

页数：312

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>

## <<手足耳穴位按摩>>

### 前言

现代社会，人们总是行色匆匆，工作、学习、人际、家庭……有太多的事情需要处理，时间总是不够用，体力透支也常常不在乎，似乎应对现实的压力比维护健康更加迫切。

然而，体力长期透支的结果必然是健康状况的恶化。

这时人们就会拖着病恹恹的身体找到医生，言谈举止中透露出这样的信息：“你是医生，你看着办吧。”

诚然，医生有责任帮助患者康复，但是为健康负责的应该是我们自己，因为健康究竟有多重要，只有自己最能体会。

为自己的健康负责，除了规律的生活外，还需要掌握基本的医疗知识和医疗手段。

在治疗疾病的过程中，我们至少应该是一个积极的参与者，而不是被动的接受者。

有一种方法，具有操作简便、易学易懂、适用范围广、花钱少、安全可靠、效果显著等特点，十分适合普通人学习和掌握，那就是中医的按摩疗法。

人体是一个完整的智能系统，具有强大的自愈能力，这一点我们每个人都有深刻的体会，无须赘言。

只是这种自愈能力，一如人的潜力，需要去激发才能发挥出应有的作用，按摩就能很好地激发人体的自愈能力。

西方医药之父希波克拉底曾说：“人越是远离自然，便越接近疾病。”

拥有数千年历史的按摩疗法，从不借助化学药品，是纯正的自然疗法，而今更融合了反射区的理论，其效果更为显著。

手足耳是人体非常理想的按摩部位，它们都是人体的全息胚器官，上面分布着人体所有器官的反射区，按摩这些反射区可以起到调理相应器官的作用。

另外，手足耳是人体经络和穴位的汇集之处，按摩它们可以使气血通畅、阴阳调和，缓解和改善各种疾病症状。

手足耳更是人体易于取穴、易于施术的按摩部位，对每个人来说都是不可多得的天然药箱。

本书以手足耳为切入点，全面介绍手足耳保健按摩手法以及常见病症、日常保健、美容美体的手足耳按摩疗法。

这些方法均简单易行，且配有详细的图示，便于读者学习和实践。

初学者应在专业人士指导下实施。

此外，本书中的按摩疗法只能作为缓解病痛的辅助疗法，病情严重的患者还应及时到医院诊治，接受系统、规范的治疗。

本书为中医科普读物，为便于读者理解，我们尽量运用通俗的语言代替专业生僻的中医术语，并保留中医习惯用字，如“瘀血”、“泻火”等。

希望我们的整理、编写能给爱好养生的朋友们提供帮助。

鉴于按摩疗法博大精深、编者水平有限，本书在编著过程中难免出现纰漏，欢迎有识之士批评指正。

## <<手足耳穴位按摩>>

### 内容概要

《手足耳穴位按摩》以手足耳为切入点，全面介绍手足耳保健按摩法以及常见病症、日常保健、美容美体的手足耳部按摩治疗方法。

这些方法均简单易行，且配有详细的图示，便于读者的学习和实践。

初学者应在专业人士指导下实施。

此外，《手足耳穴位按摩》中的按摩疗法只能作为缓解病痛的辅助疗法，病情严重的患者还应及时到医院诊治，接受系统、规范的治疗。

人体是一个完善的智能系统，具有强大的自愈能力，按摩则是一种能够有效激发人体自愈能力的方式。

手足耳是人体非常理想的按摩部位，它们都是人体的全息胚器官，上面分布着人体所有器官的反射区，按摩这些反射区可以起到相应器官的治疗保健作用。

另外，手足耳是人体经络和穴位的汇集之处，按摩它们可以使气血通畅、阴阳调和，预防和治疗各种疾病。

<<手足耳穴位按摩>>

作者简介

耿引循，女，主任医师，现为中国中医科学院西苑医院理疗-康复医学科主任。  
曾出版多种养生类图书。

## &lt;&lt;手足耳穴位按摩&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章常按手足耳，疾病不敢来“脚底按摩之父”的神奇疗法2 随身的“百宝药箱”4 按摩就是开箱钥匙6 第二章如何按摩手足耳 了解手足耳，找到按摩点8 人体外在的大脑——手8 人体第二心脏——足9 人体的缩影——耳10 手足耳常用按摩方法11 简单的按摩手法11 强效窍门疗法14 手足耳按摩小细节15 按摩前的准备15 按摩的宜与忌16 第三章奇效按摩调理常见病 内科疾病18 高血压18 低血压22 冠心病24 心律失常26 心绞痛28 动脉硬化30 中风32 高脂血症34 糖尿病36 甲状腺功能亢进40 贫血42 普通感冒44 慢性支气管炎48 哮喘50 肺炎52 肺气肿54 胃及十二指肠溃疡56 呃逆60 慢性胃炎62 胃下垂64 慢性肠炎67 慢性胆囊炎70 便秘72 腹泻76 慢性肝炎78 慢性肾炎80 类风湿性关节炎82 畏寒症84 神经衰弱86 失眠88 眩晕92 外科疾病96 痔疮96 颈椎病98 肩周炎100 膝关节炎102 腰椎间盘突出104 腰肌劳损106 骨质增生108 坐骨神经痛110 急性腰扭伤112 腕管综合征114 足跟痛116 妇科、儿科疾病118 月经不调118 痛经122 闭经124 慢性盆腔炎126 乳房肿块128 乳腺增生130 更年期综合征132 不孕症136 小儿厌食症138 小儿多动症140 小儿百日咳142 小儿扁挑体炎144 男科疾病146 遗精146 阳痿149 早泄152 慢性前列腺炎154 前列腺肥大156 泌尿系结石158 五官科疾病160 口腔溃疡160 慢性咽喉炎162 牙痛164 假性近视168 白内障170 青光眼172 中耳炎176 耳鸣耳聋178 慢性鼻炎182 鼻出血186 皮肤科疾病190 斑秃190 荨麻疹192 牛皮癣194 湿疹196 神经性皮炎198 冻疮200 第四章日常养生的手足耳按摩 增强体质202 强心宁神202 润肺益气204 疏肝泻火206 调和脾胃208 强肾生精210 调理气血212 排出体内毒素214 提高免疫力216 给心脑“减负”218 提神醒脑218 增强记忆力220 缓解焦虑222 减轻抑郁224 缓解身体不适226 缓解肩部酸痛226 缓解身体疲劳228 缓解视疲劳230 缓解落枕232 去除口臭234 缓解打鼾236 缓解多汗症238 缓解有气无力现象240 缓解戒烟限酒后的不适症状242 缓解晕车、晕船244 缓解宿醉246 减轻水肿248 缓解小腿抽筋250 第五章手足耳按摩助你更美丽 美容美发252 减少青春痘252 减少雀斑254 减少黄褐斑256 减少面部皱纹258 减少鱼尾纹260 缓解酒糟鼻262 改善面色264 消除黑眼圈266 抹去眼袋268 保持肌肤弹性270 去除头皮屑272 乌发274 保养头发276 美体塑身278 全身减肥278 丰胸280 瘦腰腹282 美腿284 瘦手臂286 纤细脚踝287 提臀288 减轻驼背290

## &lt;&lt;手足耳穴位按摩&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：人体外在的大脑——手 手是人体最重要的器官之一，被称为“人体外在的大脑”，与人的健康关系密切。

中医学认为，手部是人体经脉汇和与阴阳气血起始的部位。

手部分布的穴位和病理反应点大约有400个，反射区有60多个。

手部经脉和穴位 人体的十二经脉中有六条经脉分布于手部，分别是手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经、手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经。

在这些经脉之上，或者经脉之外，存在大量的穴位，按摩这些穴位即可达到调理疾病的目的。

一般来说，这些穴位包括以下三类：?经穴，即经脉上的穴位。

经穴可调理和疏通经络，使气血运行通畅，阴阳平衡；调理经脉所对应的脏腑，对经脉循行部位的疾病也有普遍的调理作用。

?经外奇穴，即经脉之外有固定名称、位置的穴位。

经外奇穴虽然未能归属经脉，但也处在络脉分布的区域，可通过经络的传导调节经气的异常变化。

经外奇穴的功能并不逊于经穴，只是作用范围较为单纯，多对某些特定的病症具有特殊的调理作用，比如手部的四缝穴可针对调理小儿疳积等。

?病理反应点。

机体内的许多疾病是通过经络的感传现象反映到身体表面的，而感传现象在进行的时候，不是匀速行走，而是留下一个个的停顿点。

这些停顿点或与穴位重叠，或在穴位之外，但它们本身构成了一个独立体系，这些停顿点即是病理反应点。

病理反应点与经穴和奇穴有着互相补充的作用，共同承担着反映疾病、调理脏腑、平衡阴阳和增强免疫力的作用。

手部的反射区 手部有全身所有器官和组织的反射区，按摩这些反射区对其对应部位有保健的功效。

反射区位置如下图所示。

人体第二心脏——足 非洲土著人常赤足行走，让足底接触坑洼不平的道路，相当于经常接受全面的足底按摩，专家认为这是土著人身体健壮、很少生病的重要原因之一。

人体12条经脉中，有6条起止于足部，有穴位60多个，以及分布着全身各组织器官的反射区，因此足被称为“人体第二心脏”，对人体健康有举“足”轻重的作用。

足部经脉和穴位 起止于足部的6条经脉分别为足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经、足阳明胃经、足太阳膀胱经、足少阳胆经。

足部的经穴和经外奇穴众多，倘若经络不通，按这些穴位会有痛感，这是体内出现病变的警报。

足部的反射区 与手部一样，全身各脏腑和器官在足部也均有固定的投射区域，即为足部的反射区。

每一个反射区均与其对应的器官有相应的生物学特征，一旦器官有病变，其对应的反射区也会有变化，既可根据反射区的变化诊病，也可按摩反射区达到调理相应脏腑和器官的目的。

人体的缩影——耳 耳朵绝不仅仅是一个听觉器官，还是人体的缩影。

耳朵的轮廓就像是一个头朝下、臀朝上倒着蜷曲在子宫里的胎儿，人体任何部位发生病变都可在耳朵上表现出来。

经常按摩双耳及其上面的反射区，可以疏通经络，调节神经的兴奋和抑制过程，增强代谢功能，促进血液循环，从而起到强身健体的作用。

耳部的经脉和穴位 足少阳胆经、手少阳三焦经、足阳明胃经、手太阳小肠经、足太阳膀胱经都聚于耳部，因此有“耳者，宗脉之所聚也”的说法。

经常按摩耳周穴位，可促进耳部血液循环，调整脏腑机能，调理疾病。

耳部的反射区 人身上的所有器官，大到五脏六腑、小到五官七窍，都在耳朵上有一个反射区。

通过按摩、贴压等方法对这些反射区进行刺激，对疾病可起到很好的调理效果。

<<手足耳穴位按摩>>

编辑推荐

<<手足耳穴位按摩>>

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>