

<<图说按摩治百病>>

图书基本信息

书名：<<图说按摩治百病>>

13位ISBN编号：9787506298223

10位ISBN编号：7506298228

出版时间：2008-12

出版公司：世界图书出版公司

作者：季秦安 主编

页数：182

字数：200000

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>

<<图说按摩治百病>>

前言

自然疗法就是除了手术治疗、放射治疗、化学合成药物治疗以外的无创伤、无痛苦、无毒副作用的治疗方法，其内容博大精深。

它以人体健康为核心，激发人体固有的自然自愈健康系统，用来治疗和预防致病因素的侵袭，逐渐形成横跨临床医学、预防医学和康复医学的一门应用医学学科。

自然疗法是19世纪末期才提出的一种医学术语，但其哲学指导思想可追溯到几千年前。

早在我国战国时期的中医经典《黄帝内经》中就比较系统地论述到，人起源于自然，发展于自然，人与自然统一，人生活在自然界，作为自然界的产物，其生理功能和病理变化，不断的受自然界的影响和自然法则的支配。

现代科学证明，人体的空间物质组成与宇宙星体物质是一致的，宇宙星体运动的时间节律是生命活动的信号，证实了人类是时空的产物，说明我国古代先贤论断的正确性。

两千年以前的医学之父希波克拉底曾说：“病人的医生就是病人的本能，医生是帮助本能的。”

明确指出了人体具有自我调节，自我修复、自我抗病康复的“自然自愈本能”。

这种人体固有的、强大的自然自愈系统，其功能是其它各种治疗方法不能取代的，从而使人体保持一个健康的体魄。

人类为了健康生存，在与自然抗争中发现并创造了各种诸如食疗、药膳、药浴、药敷、刮痧、手疗、足疗、点穴、针灸、推拿、香熏、耳穴刺激等等各具特色的简单易行、方便实用、疗效确切的自然疗法，以利用自然，激发人体固有的自愈系统来防御疾病，治疗疾病，使人健康长寿。

随着生物医学模式向生物——心理——社会医学的转变，药物的毒副作用已引起人们的极大关注。

社会的发展，现代病、富贵病、医源性疾病、药源性疾病的大量涌现，使人类要求“回归自然”的返朴归真呼吁日渐声高，自然疗法受到人们极大重视，成为治疗疾病，预防疾病的首要切入点。

由季秦安先生领衔，西安反射疗法研究会编著的《图说按摩治百病——常见病自然疗法应用指南》一书，以实用性为原则，力求容易理解，便于掌握，适应面广，介绍数十种常见病，多发病的自然疗法应用，简明扼要，易学会用，无师自通，既无创伤、无痛苦、无毒副作用，又不受时间、地点、设备条件的限制，一书在手，人人健康。

21世纪是以健康为中心的和谐世纪，健康就是财富，健康就是幸福，健康是民生之本。

让我们携起手来，共创和谐的健康身心和社会，迎接更加美好的明天。

该书付梓，必将启迪读者，为编者誌贺，寥寥数语，特志为序。

中国针灸学会陕西分会副会长陕西中医学院教授 殷克敬2008年8月於咸阳

<<图说按摩治百病>>

内容概要

本书以实用性为原则，力求容易理解，便于掌握，适应面广，介绍了数十种常见病，多发病的自然疗法应用，简明扼要，易学会用，无师自通，既无创伤、无痛苦、无毒副作用，又不受时间、地点、设备条件的限制，一书在手，人人健康。

<<图说按摩治百病>>

作者简介

季秦安，男，1942年生于西安，中国自然疗法名家，中国季氏手诊手疗法创始人，中国手疗第一人。

季秦安先生长期致力于中国传统医学非药物疗法及人体反射疗法的研究和应用，先后著有《季氏手诊手疗法》、《中国手疗》、《手中有福音》、《季氏疗法——手部反射区

<<图说按摩治百病>>

书籍目录

第一部分 疗法简介 一、手诊手疗法（简称手疗法） 二、足部诊疗法（简称足疗法） 三、耳压疗法 四、刮痧疗法 五、拔罐疗法 六、点穴疗法 七、香熏疗法 八、偏方与验方 第二部分 临床应用 一、呼吸系统疾病 1.感冒 2.流行性感 3.支气管炎 4.支气管哮喘 二、循环系统疾病 1.冠心病 2.心绞痛 3.高血压 4.低血压 5.贫血 6.高脂血症 7.心律失常 三、消化系统疾病 1.慢性胃炎 2.胃溃疡及十二指肠溃疡 3.胃痛 4.便秘 5.急性肠炎 6.腹泻 7.消化不良 8.慢性肝炎 9.胆囊炎 10.胆结石 11.呃逆 12.痔疮 13.脂肪肝 四、泌尿系统疾病 1.慢性肾炎 2.肾盂肾炎 3.膀胱炎 4.遗尿症 五、神经系统疾病 1.失眠 2.头痛 3.三叉神经痛 4.坐骨神经痛 5.眩晕 6.老年性痴呆 六、运动系统疾病 1.肩周炎 2.颈椎病 3.落枕 4.腰椎间盘突出 5.痛风 6.网球肘炎 7.风湿性关节炎 8.腰腿痛 9.足跟痛 七、内分泌系统疾病 1.糖尿病 2.甲亢 3.肥胖病 4.更年期综合征 八、生殖系统疾病 1.前列腺炎 2.阳痿 3.月经不调 4.痛经 5.闭经 6.乳腺增生 第三部分 附录 附录一：人体经穴一览表 附录二：河图洛书推拿保健法简介 附录三：“三一二经络锻炼法”简介 跋：中老年人养生保健，从自然疗法开始参考文献

<<图说按摩治百病>>

章节摘录

插图：四、刮痧疗法刮痧疗法具有悠久的历史和丰富的内容，是祖国医学临床治疗中一种独特的外治方法。

现代医学认为，刮痧可以扩张毛细血管，增加汗腺分泌，促进血液、淋巴液、组织间液的循环，增加组织细胞供氧，促进体内毒素的排泄和分解，解除肌肉痉挛和疼痛，促进细胞的再生与活化，加强新陈代谢，增强免疫功能，从而提高人体的防御功能和抗病能力。

传统医学认为，刮痧疗法能调整气血，平衡阴阳，调节经络及脏腑功能。

通过疏通经络，调和气血，从而达到防病治病的目的。

几千年来，刮痧疗法以其简便易行，成本低廉，效果显著，老少皆宜等优点，成为家庭保健疗疾的主要方法之一。

比较理想的刮痧工具是用天然水牛角制成的刮痧板，但有时也可用汤匙、硬币等一些替代品。

水牛角能清热、解毒、凉血、定惊，用其制成刮痧板对人体肌肤无不良反应，也无毒性刺激，结实耐用，价格便宜，不可不备。

刮痧板多呈长方形、椭圆形或其他形状，但大多一边薄，一边厚，边缘光滑。

手持刮痧板在皮肤特定部位朝一个方向刮拭，直至皮下出现红色或黑紫色刮痕(称为“出痧”)。

保健刮痧时，手握薄面，用厚面刮拭皮肤，速度较慢，力度要轻，一星期刮拭一次，不要求出痧；治疗疾病时，手握刮痧板厚面，用薄面刮拭皮肤，力度要重些，速度较快，或因人而异。

一般3~6天刮拭一次，或上次的痧退净后再刮。

3~6次为1个疗程，刮拭后饮300~500毫升温开水。

刮痧的角度掌握在45度~90度之间，不要超过90度，以免挫伤皮肤或关节。

刮痧板运动的方向在头部以百会穴为中心向下刮拭；在面部以鼻梁为中心线，分别向两侧刮拭；在颈部，无论前后均向下刮拭；在肩部，向两侧刮拭；在背部，从上到下刮至尾骨；在胸部，从中心点向下刮拭，两侧分别向外刮拭；腹部向下刮拭。

刮拭的距离要长一些，单向运动，不要反复刮。

患病初期，痧色可为粉红色，随着病程延长或病情加重，痧色可为深红或紫红色，甚至出现黑色豆，这些痧色的出现，都是正常现象。

为了保护皮肤不在刮痧时造成损伤，操作时要使用麻油、豆油等润滑剂。

现在市面上已有刮痧专用的“刮痧乳”出售，效果较好，可以配合刮痧使用。

刮痧疗法的注意事项：餐前餐后半小时内禁止刮痧；年迈者、体弱者、孕妇及婴、幼儿不宜刮痧；醉酒、空腹、劳累时不宜刮痧；皮肤有外伤，骨折或严重皮肤过敏者，静脉曲张、血液病患者等也不宜刮痧。

治疗要点：刮痧疗法能调整气血，平衡阴阳，调节经络及脏腑功能。

通过疏通经络，调和气血，达到防病治病的目的。

刮痧时手持刮痧板在皮肤特定部位朝一个方向刮拭，直至皮下出现红色或黑紫色刮痕(俗称“出痧”)

。

刮痧后及时饮300~500毫升温开水。

七、香熏疗法香熏疗法是中医灸疗法中的一种，类似于灸疗法中使用香柱的温和疗法。

它是用多种中草药特制的香柱，点燃后直接在患者体表一定部位熏灸，以香柱特有的药味及温热效应渗透体表，进而通过经络的传导，使热力和药物有效成分深入脏腑组织，以调整患者生理功能，达到防病治病，保健身体的目的。

香熏疗法能调和阴阳、温通经络、驱散寒邪、增强免疫功能，适用于内、外、妇、儿科等多科疾病，由于其操作简便，成本低廉，对环境条件无严格要求，很适合在家庭中使用。

在实际操作时，患者多呈侧卧位，点燃香柱的一端，在患者背部督脉上或其他部位按先上后下，先左后右，先背后腹，先躯干后四肢的顺序，选准主治穴、配伍穴或阿是穴，根据患者感觉，不断调整距离，以感觉温热又能忍耐而不伤及皮肤为度，循经络走向缓缓移动，若在香熏处出现红、紫、黄、白等颜色反应时，可适当延长香熏时间；当患者感到一股热流沿经络伸延到肢体远端时，说明香熏已产

<<图说按摩治百病>>

生了良好的反应，如此操作，每天1~2次，每次香熏时间一般控制在1小时左右，10天为1个疗程。

使用香熏疗法时，一定要注意安全，避免将患者烫伤。

妇女在月经期、妊娠期，10岁以下儿童一般不用此法。

阴虚阳亢、邪热内炽、阴液不足、极度衰弱及一切实热证、醉酒均不宜香熏；口面部、生殖器官等处也不宜香熏。

此外，据文献资料，尚有四五十个穴位是不能进行香熏的，施术者应把握尺度，予以充分注意。

香疗所使用的香柱，目前有季氏太极香、刘氏梅花香或其他医家所特制香柱，各有特点，若一时买不到香柱，也可用艾条替代，但疗效有时不如香柱。

治疗要点：香熏疗法是中医灸疗法中的一种。

它是用多种中草药特制的香柱(或艾条)，点燃后直接在患者体表一定部位熏灸，以香柱(或艾条)特有的药味及温热效应渗透体表，进而通过经络的传导，使热力和药物有效成分深入脏腑组织，以调整患者生理功能，达到防病治病、保健身体的目的。

<<图说按摩治百病>>

编辑推荐

《图说按摩治百病:常见病自然疗法应用指南》由世界图书出版公司出版。

<<图说按摩治百病>>

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>