

<<图解手耳足按摩治百病>>

图书基本信息

书名：<<图解手耳足按摩治百病>>

13位ISBN编号：9787512700260

10位ISBN编号：7512700261

出版时间：2010-10

出版时间：中国妇女出版社

作者：陈红 编

页数：211

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>

<<图解手耳足按摩治百病>>

前言

手耳足是人体经脉与穴位密集分布的区域，如《黄帝内经》就将十二经脉分为“手三阳经、手三阴经、足三阳经、足三阴经”。

对于耳部，该书也有记载：“耳者，宗脉之所聚也。”

可见，耳部也是经脉云集的地方。

对此，清代名医汪宏氏在其所著的《望诊遵经》中，专门辟有“望耳诊病法纲”，深入论述了耳部与脏腑经络的关系，构成了耳学研究的大厦。

一般来说，如果人体的某些部位发生了病变，都会通过不同的经脉反射到手耳足上来，从而形成有效的手耳足反射区。

通过对手耳足的观察，我们可以得知相应脏器的健康状况，若对它进行按摩，还可以使人体的脏器保持平衡，从而起到防病治病的目的。

比如人体的手部，不仅遍布着丰富的经脉穴位，而且还是人体内脏的晴雨表。

对手部进行按摩，可以调整脏腑气血，使阴阳平衡，达到养生保健的目的，是一种传统的医学疗法。

并且，由于这种按摩方法施行方便，疗效明显，只需简单按压手部穴位就会产生效果，所以，手部按摩在中医养生方面具有非常重要的地位。

<<图解手耳足按摩治百病>>

内容概要

手耳是人体经脉和穴位密集分布的区域，人体健康状况的任何变化，都会通过不同的经脉反映到手耳足上来，从而在这些区域形成反射区。

所以，通过对手耳足的按摩，从而起到防病治病的作用。

每天抽出短短的几分钟，在手耳朵上按摩一下，就能对每个人的健康起到到头重要的作用。

<<图解手耳足按摩治百病>>

作者简介

陈红，男，北京中医药大学附属东直门医院副主任医师。

擅长手法治疗各种软组织损伤病，在教学科研方面有独到见解。

著有《颈椎病》、《针灸治疗腰腿痛》、《经络腿足疗法》、《中医舌象诊断》等专著，是多部推拿教材、中医执业医师辅导教材的作者。

<<图解手耳足按摩治百病>>

书籍目录

导读第一部分 手部按摩保健康第二部分 耳部按摩保健康第三部分 足部按摩保健康第四部分 手耳足日常养生按摩法附录

<<图解手耳足按摩治百病>>

章节摘录

插图：中医认为，按摩的力度是决定按摩效果好坏的关键，特别是肌肉比较厚的部位，或关节、骨骼、韧带等部位，必须用较强的力量进行刺激，才能取得好的疗效，但不要用力过猛，以免损伤骨膜。

对年老体衰、关节较硬或肌肤娇嫩的患者来说，都不宜进行强烈的刺激。

如心脏病人在按摩心脏反射区时，就不能过于用力，只要有明显的痛感就行，否则会适得其反。

有些人耐受能力较差，对痛觉特别敏感。

所以，给这些人按摩时，若发现他们的脸色发白，应立即减轻力度，或暂停按摩。

待其恢复正常后，再继续。

按摩力度讲究先轻后重，逐渐增加，一直增加到被按摩者能接受的最大限度为宜。

但在按摩结束时，用力宜轻。

按摩的时间要根据病情和病人的体质等具体情况来确定，如顽固性疾病或慢性病，按摩时间相对较长；急性病或病情轻微者，按摩时间相对较短。

通常，每个穴位或反射区按摩3分钟左右。

对于患有严重的心脏病、糖尿病、肾脏疾病的病人来说，总的按摩时间最好不要超过10分钟。

每天按摩1~2次，倘若每天按摩一次，按摩时间定在上午、下午或晚上均可，但以每天坚持同一时间为好。

如每天按摩2次，以上午、晚上睡觉前各1次为宜，饱餐后和空腹时不宜按摩。

一般病症，10次为1个疗程。

若疾病痊愈后，还应坚持再按摩一段时间，以巩固疗效，减少复发。

<<图解手耳足按摩治百病>>

编辑推荐

《图解手耳足按摩治百病(最新全彩版)》：对症治疗，不看广告看疗效二百多个有效反射区的全解析方便、绿色、健康、无痛数十种常见疾病的治疗方教你最灵验的简单按摩法，一学就会三大最有效身体部位的按摩法常揉手耳足，每天几分钟，百病去无踪，健康成倍增。

手部按摩如果你善于利用手部进行有效的保健，就可以达到防病和治病的目的，让自己接近健康，远离疾病。

耳部按摩经常按摩双耳及其反射区，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。

足部按摩足是人的第二心脏，人的身体是否健康，与足密切相关。

经常对足部进行按摩，有助于身体的平衡与健康。

<<图解手耳足按摩治百病>>

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>