第一图书网, tushu007.com

<<手足反射按摩一本通>>

图书基本信息

书名：<<手足反射按摩一本通>>

13位ISBN编号：9787533536824

10位ISBN编号：7533536827

出版时间：2010-7

出版时间：福建科技出版社

作者：《手足反射按摩一本通》编写组

页数：134

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

内容概要

手足反射按摩是补充疗法的一种，通过对手足的按压，治疗一系列的躯体不适，促进身心健康。
反射按摩将手足视为身体的镜像，通过按压手足的特定位置（反射点）对身体相应部位进行治疗。
反射按摩将人体看作一个整体，将病人视作完整而独立的个人，而不是一躯体症状的组合。
历史　　足部按摩的历史久远，早在两千年前的《黄帝内经》中就有所记载。
汉代华佗秘笈有“足心道”的记载，足部按摩在民间流传甚广，到了清代末期，欧美的传教士将足部按摩术从中国带到国外，周外学者把它称为“反射疗法”。
　　这种安全而有效的治疗手段现已越来越为人们所接受，并为众多接受按摩的人士所赏识。
　　主要原理　　通过在手足特定部位（反射点）的适当用力，按摩师可以发现并治疗全身各处的不适。
根据纵向和横向能量区分布理论，各反射区域精确对应于身体的特定部位。
纵向能量区穿过手和腿部，代表着身体特定部位之间存在的能量关联。
肩部与髋部、上臂与大腿、肘与膝、前臂与小腿、腕与踝、手与足，分别是配对的能量区关联部位。
如果某个特定部位因外伤等原因不能直接得到治疗，其关联部位可以作为替代的治疗区。
　　反射按摩所用的压力并不会造成疼痛，但感觉的程度是因按摩者及按摩部位的不同而异的。
按摩师通过受按摩者回馈的反应来发现产生躯体不适的原因。

<<手足反射按摩一本通>>

书籍目录

简介第一章 反射按摩概述　一、反射疗法与能量区　(一) 手足纵向能量区　(二) 纵向能量区图谱　(三) 手足横向能量区　(四) 横向能量区图谱　(五) 能量的流动　二、足与手部的反射图解　(一) 手足的功能　(二) 足与手部的解剖　(三) 足部反射图谱　(四) 足部反射点　(五) 手部反射图谱　(六) 手背的反射点　第二章 反射按摩的基础知识　一、反射按摩前的准备　二、足部按摩常规　(一) 足部保养　(二) 合适的环境　(三) 合适的位置　三、如何正确进行反射按摩　(一) 反射按摩的力度与技巧　(二) 拇指与食指如何正确用力　(三) 在按摩过程中保持支撑　(四) 支撑的姿势　四、什么情况下不适合进行反射按摩　五、反射按摩与其他补充疗法　六、健康的生活方式　第三章 足部反射按摩的基本方法　一、全足按摩　(一) 右足•拇指反射区按摩　(二) 右足•头部各器官对应反射区域　(三) 右足•头部各器官对应反射区按摩　(四) 右足•上躯干部对应反射区域　(五) 右足•上躯干部对应反射区按摩　(六) 右足•下躯干部对应反射区域　(七) 右足•下躯干部对应反射区按摩　(八) 左足•对应反射区域　(九) 左足•对应反射区按摩　二、足部放松　(一) 足部放松程序　(二) 足部放松步骤　三、足部反射按摩后的收势　第四章 手部反射按摩的基本方法　一、全手按摩　(一) 右手•拇指反射区的按摩　(二) 右手•头部各器官对应反射区域　(三) 右手•头部各器官对应反射区按摩　(四) 右手•全身主要器官对应反射区域　(五) 右手•全身主要器官对应反射区按摩　(六) 左手•对应反射区域　(七) 左手•对应反射区按摩　二、如何自我按摩双手　三、手部放松　四、手部反射按摩后的收势　第五章 各种疾病的反射按摩　一、呼吸系统疾病　(一) 手足对应反射点　(二) 反射按摩图解　二、消化道疾病　(一) 手足对应反射点　(二) 反射按摩图解　三、肝胆疾病　(一) 手足对应反射点　(二) 反射按摩图解　四、腹泻和便秘　(一) 手足对应反射点　(二) 反射按摩图解　五、循环系统疾病　(一) 手足对应反射点　(二) 反射按摩图解　六、淋巴系统　(一) 手足对应反射点　(二) 反射按摩图解　七、泌尿系统疾病　(一) 手足时应反射点　(二) 反射按摩图解　八、激素分泌异常　(一) 手足对应反射点　(二) 反射按摩图解　九、生殖系统疾病　(一) 手足对应反射点　(二) 反射按摩图解　十、头痛与偏头痛　(一) 手足对应反射点　(二) 反射按摩图解　十一、焦虑与抑郁　(一) 手足对应反射点　(二) 反射按摩图解　十二、睡眠障碍　(一) 手足对应反射点　(二) 反射按摩图解　十三、腰背痛　(一) 手足对应反射点　(二) 反射按摩图解　十四、肌肉与关节疼痛　(一) 手足对应反射点　(二) 反射按摩图解　十五、眼和耳部疾病　(一) 手足对应反射点　(二) 反射按摩图解　十六、过敏　(一) 手足对应反射点　(二) 反射按摩图解　第六章 特殊人群的反射按摩　一、婴儿与幼童　(一) 婴儿的疾患与治疗反射点　(二) 治疗婴儿疾患的按摩　(三) 幼童的疾患与治疗反射点　(四) 治疗幼童疾患的按摩　二、孕妇　(一) 早孕的症状与治疗反射点　(二) 缓解早孕症状的按摩　(三) 晚期妊娠的症状与治疗反射点　(四) 缓解晚期妊娠症状的按摩　三、老年人　(一) 老年人的按摩程序　(二) 老年人的常见疾病　(三) 治疗老年人常见疾病的按摩

章节摘录

除极少数幸运者外，对大多数人来说，时而出现的焦虑和心情沮丧也是正常生活的一部分，但偶尔一两天的坏心情与持续的体重下降、因焦虑或抑郁而一事无成是完全不同的。
经常且无特殊原因的焦虑将限制正常生活的能力，常常与消化、睡眠不良以及头痛有关。
抑郁可以和心脏病一样，是一种“真正”的疾病，而且并不比其他已知的躯体疾病更容易摆脱。
寻求帮助　　如果受到焦虑或抑郁的困扰，连续几天正常的生活受到了影响，千万不要不好意思向专业人士求助。
医生可能会建议用药物或一些形式的心理治疗来改善心情，克服引起症状的病因。
把这些症状误以为是懦弱或性格缺陷都是错误的，而认为只能靠自己尽量对付的想法同样也是错误的。
虽然恢复需要时间，但大多数人可以通过合适的治疗获得痊愈。
可以试用合理而营养的饮食，但不应寻求药物或酒精来缓解焦虑和抑郁。
保持积极的心态和健康躯体状态可能有助于克服不良的感觉。
反射按摩的好处　　反射按摩对获得更好的感觉很有帮助。
除了对头脑部位反射区的直接按摩外，按摩师也会按摩其他相关区域，如肾上腺（舒缓焦虑）、垂体和其他内分泌腺（改善激素分泌的不平衡），以及腹腔神经丛（彻底放松）。

编辑推荐

学会手足反射按摩疗法，轻松消除身体不适，介绍手足反射按摩原理，讲述反射按摩攖作，详细图解手足反射区与对应身体部位的关系，分步骤图说如何通过反射按摩缓解身体不适。

第一图书网, tushu007.com

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