

<<图解常见病手部按摩疗法>>

图书基本信息

书名：<<图解常见病手部按摩疗法>>

13位ISBN编号：9787542755421

10位ISBN编号：7542755420

出版时间：上海科学普及出版社

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>

<<图解常见病手部按摩疗法>>

前言

按摩疗法是祖国传统医学宝库中的一朵奇葩，它以脉象、经络等中医学理论为指导，运用各种不同的按摩手法，在人体适当的部位进行操作，产生的刺激信息通过反射的方式，对人体的神经、体液等功能施加影响，达到防治疾病、消除疲劳、增强体质、健美防衰、延年益寿的目的。

按摩手法由于简单易学、效果显著，因此深受人们的喜爱。几千年来流传不衰，并已风靡全球。

现代社会由于人们生活节奏日益加快，各种压力不断增加。

很多人都处于一种亚健康状态。

越来越多的人把关注健康的目光转向了保健按摩。

为了帮助读者轻松掌握各种保健按摩的手法、要领和相关知识。

我们编写了《图解常见病经穴按摩疗法》、《图解常见病足部按摩疗法》、《图解常见病手部按摩疗法》这套丛书。

这套丛书在中医理论的基础上，重点介绍了常用经穴、足部、手部的按摩手法以及常见病症的按摩方法，内容翔实，突出实用。

其最大的特点是图文对应，一目了然；语言通俗易懂，一看就会，为人们的健康生活提供了简单、有效的指导。

<<图解常见病手部按摩疗法>>

作者简介

陈江华，主治医师，1977年出生，祖籍山西大同。

毕业于北京中医药大学针灸推拿专业。

现就职于中国中医科学院望京医院针灸科。

一直从事针灸科研、教学、临床工作。

擅长运用针灸推拿、中药方法治疗各种脑血管疾病、头痛、眩晕、失眠、面神经麻痹、颈肩腰腿痛症、脾胃疾病、过敏性疾病及亚健康。

<<图解常见病手部按摩疗法>>

书籍目录

第一部分 手与人体 一、手与健康 1. 手与大脑的神经 2. 手掌与内脏反应穴位分区 3. 手与十二条经络 二、手上的常用穴位 1. “全息反应”说 2. 经穴与经外奇穴 3. 手部反射区 4. 手部病理反应点 5. 手部全息穴位 第二部分 手部按摩疗法 一、按摩方法 1. 按摩的顺序 2. 手背按摩法 3. 手指按摩法 4. 手掌按摩法 5. 手腕 6. 前臂(手臂) 二、按摩要领 1. 姿势 2. 多用腕关节 3. 拇指指间关节要屈曲 4. 勤换手 5. 手部按摩的注意事项 三、常用手法 1. 推法 2. 拿法 3. 按法 4. 点法 5. 掐法 6. 揉法 7. 捏法 8. 擦法 9. 摇法 10. 拔伸法 四、按摩要求 1. 按摩工具 2. 按摩的时间 3. 按摩的力度 4. 按摩的方向与顺序 5. 手部按摩的选穴 6. 按摩膏的使用 五、按摩宜忌 1. 适应证 2. 禁忌证 3. 注意事项 第三部分 身体病症 一、头面部病症 1. 头痛 2. 三叉神经痛 3. 面瘫 4. 眩晕 二、五官病症 1. 牙痛 2. 耳鸣 3. 鼻炎 4. 近视 三、肩颈病症 1. 颈椎病 2. 肩周炎 四、腰腿病症 1. 急性腰扭伤 2. 慢性腰肌劳损 3. 腰椎间盘突出 4. 坐骨神经痛 第四部分 内科病症 一、呼吸系统 1. 感冒 2. 慢性支气管炎 3. 慢性咽炎 4. 哮喘 5. 咳嗽 二、消化系统 1. 慢性胃炎 2. 胃下垂 3. 腹泻 4. 便秘 5. 痔疮 6. 胆囊炎和胆石症 7. 慢性肝病 三、循环与泌尿系统 1. 高血压 2. 低血压 3. 心脏病 4. 慢性肾炎 5. 尿石症 四、内分泌系统 1. 月巴胖症 2. 糖尿病 3. 甲状腺功能亢进症 4. 前列腺疾病 第五部分 生殖疾病 1. 性冷淡 2. 遗精 3. 阳痿 4. 不孕 5. 不育

<<图解常见病手部按摩疗法>>

章节摘录

一、手与健康 从古到今，人们对自己的双手都很重视，因为是人类的双手创造和改变了这个世界。《黄帝内经》中说：“夫四末阴阳之会者，此气之大络也。”

意思是说手足是阴阳经脉气血会合联络的重要部位。

人体生命力的旺盛和衰弱，与手足的功能有着密切的关系，手足灵活，则四肢发达，生命力旺盛；反之，手足不灵活，则行动缓慢，人体的功能就差。

手是人体非常重要的一个组成部分，手骨由54块骨骼和几十个关节、肌肉和韧带组成。

手部血液循环极为丰富，微循环密集，有极为丰富的毛细血管网营养和神经末梢支配。

这些解剖和生理特点使双手动作灵活自如。

手掌皮肤汗腺无汗毛，这种皮肤现象是掌部皮肤的重要特征之一。

手背温度与体表温度相仿，手掌温度高于体表温度0.2~0.8℃。

手部有六条手经分布，它们分别是手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经、手阳明大肠经、手少阳三焦经和手太阳小肠经。

其中手三阳经从手走头，与大脑及头面部各器官直接联系；手三阴经由胸走手，与心、心包、肺等胸部脏器密切联系。

手三阳经和手三阴经分别在头面和胸腹部与足三阳经、足三阴经交接，并通过经脉循行与任脉、督脉相联系，从而与全身各脏腑、组织、器官相沟通。

手部贯通十四经气，分布的经穴、经外奇穴和病理反应点等近400个，病理反射区70多个。

因此，双手特别敏感，且功能齐备，为人体使用最多的组织器官，与身体健康有着密切的关系。

人体是一个统一的整体，五脏六腑、四肢百骸、五官九窍各司其职，有着不同的生理功能，共同维持着人的生命活动。

根据生物全息律学说及中医的整体理论、经络学说，脏腑、组织、器官的生理功能和病理变化都能反映到手部。

如自主神经功能失调的人，手和脚就多汗；维生素A缺乏者，手足皮肤就粗糙、角化；微量元素锌缺乏时，手指尖可出现糜烂、脱屑；头脑血液循环不良，可在指甲部出现黑红瘀斑；胃肠功能不好者，食指的半月甲呈粉红色；肝功能有问题者，指甲常嵌入肉里，或呈勺型；便秘者张开五指，就会感觉到食指尺侧靠近指蹼根部疼痛。

经常活动双手和按摩双手就可起到防病治病和保健的作用。

双手的经常摩擦按揉可改善血液循环，可防治脑动脉硬化、降低血脂，可使消化系统保持通畅；如常按摩双手的大小鱼际可宣肺止咳、健脾和胃、调肝明目、促进心脏功能正常；按揉五指可使四肢灵活，双脚活动自如；常擦手背可改善脊柱的功能，镇静安神，消除紧张情绪，放松全身肌肉，降低血压；按揉中渚穴可治疗头痛、眩晕；经常按摩肺、支气管反射区，可防治肺与支气管疾病。

灵活的双手是人们智力发达的表现即所谓“心灵手巧”。

双手经常摩擦按揉可激发大脑潜能、增加智力。

以上说明了人体双手与全身各脏腑、组织、器官有着密切的联系，双手确实能反映某些脏腑、组织和器官的病理变化。

按摩双手某些穴位或反射区确实能防治疾病，提高人体的健康水平。

1. 手与大脑的神经 在自然界，看似一点关系都没有的事物，它们间却有着千丝万缕的联系，比如树木，高高的枝叶与泥土的关系看似疏远却紧密相连，如果是贫瘠的泥土，那枝叶就无法繁荣。

现在，我们来看看手与大脑的关系：大脑分为左、右两个半球。

就好比是东半球与西半球一样互不相联又遥遥相对。

大脑两半球最上面的一层叫大脑皮质，厚约3厘米，呈灰色。

大脑半球的表面并不是整齐光滑的，而是有许多的沟裂，凹凸起伏，并以这些沟裂为界，把大脑半球分为额叶、顶叶、枕叶和颞叶，它们由大约140亿个神经细胞组成。

两侧大脑半球由胼胝体相连，胼胝体由密集的神纤维构成，起着联系两侧大脑半球的作用，使两侧皮质协同活动。

<<图解常见病手部按摩疗法>>

大脑皮质的基本活动过程是兴奋和抑制，基本活动方式是反射，如手碰到烫的物体会立即缩回，针尖刺着我们的体肤就感到痛，这个过程就是反射。

我们的大脑皮质是神经系统的最高中枢，是身体一切活动的最高司令部，因此，它结构复杂，分工精细，以其不同的功能而分为很多区。

归纳起来大脑分为两大区：一是感觉区，一是运动区（图一1）。

（1）感觉区 感觉区的主要功能是接受传入神经从不同的感受器传来的神经运动，从而感受到痛、触、热、冷、光及声等刺激。

在高级神经活动下，由皮质的运动区将“指令”经由传出神经传到有关的器官（效应器），产生各种运动，如肢体、心脏、呼吸及内脏的活动等，还有复杂的关于听、说、读、写的语言功能，它们全部是在大脑皮质的参与下实现的。

但也有某些皮质区起着主要作用，如听觉语言区、视觉语言区等。

<<图解常见病手部按摩疗法>>

编辑推荐

《图解常见病手部按摩疗法/现代家庭实用保健书系》编著者陈江华。

现代社会由于人们生活节奏日益加快，各种压力不断增加。

很多人都处于一种亚健康状态。

越来越多的人把关注健康的目光转向了保健按摩。

为了帮助读者轻松掌握各种保健按摩的手法、要领和相关知识。

我们编写了《图解常见病经穴按摩疗法》、《图解常见病足部按摩疗法》、《图解常见病手部按摩疗法》这套丛书。

这套丛书在中医理论的基础上，重点介绍了常用经穴、足部、手部的按摩手法以及常见病症的按摩方法，内容翔实，突出实用。

其最大的特点是图文对应，一目了然；语言通俗易懂，一看就会，为人们的健康生活提供了简单、有效的指导。

<<图解常见病手部按摩疗法>>

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>