

图书基本信息

书名：<<健康从脚开始·家庭足疗完全手册>>

13位ISBN编号：9787801749086

10位ISBN编号：7801749081

出版时间：2010-11

出版时间：中医古籍

作者：宋书功 编

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>

前言

人类在漫长的发展过程中，尽情地让手与大脑协调着智能发展的方向，手成了一种智慧、创造与权利的象征。

人类在观赏手的过程中，通过掌纹的变化来推测身体内部的奥秘，形成了独特、绚丽与璀璨的掌纹文化，“掌中热者腑中热”便是最初手部诊病的记载了。

古人们在关注健康的同时，也在潜心研究着隐藏在身体各个部位的密码，他们对掌纹的研究，走过了艰难的、曲折的道路，为后人的研究开辟了广阔的前景。

掌纹学的起源与发展，有着悠久的历史。

我国传统医学经典《黄帝内经》认为人体局部与整体是辩证统一的，如：“掌中热者腑中热；掌中寒者腑中寒”、“小肠病者...一若寒甚，独肩上热，及小指次指之间热”等。

人的每一个局部都与全身脏腑、经络、气血密切相关，手掌迷宫里的微妙变化，隐藏着人体内脏气血、经络的变化。

著名唯物论者王充在《论衡·骨相论》中就指出：“按骨节之法，累皮肤之理，以审人之性命，元不应者。

”唐末宋初的“神仙”陈抟在名著《麻衣神相》中，就记录了上古人物以及刘邦、项羽等人的掌纹特点。

可见，在“神仙”陈抟生活的时代，人们就已开始了广泛收集分析研究掌纹的活动。

在明代，小儿食指指纹诊法逐渐被医家提出并得到广泛应用。

到了清代，历代诊法不断被汇集成册，手诊已成为临床辅助诊断的重要部分，具有了更多的科学内涵。

。

内容概要

“千里之行始于足下”。

人的身体像一台机器，身体的各个器官就像机器零件一样，只有密切合作才能得以正常运行。针对整个身体而言，双足不仅是立身之本。还可以视为全身健康的基础。

本书在参考中国传统的足疗经典基础上，通过编者切身的实践，去芜存菁，弥足珍贵。书中传达了这样一个信息：你的足部密集了人体各个器官的信息，是人体最敏感的反射地带，通过刺激足底穴位，不仅能起到强身健体的效果，还能达到疗病的目的。

作者简介

宋书功，北京中医药大学教授，中国性学会常务理事，中国养生学会理事，北京大学医学部性学研究中心研究员，《中国性科学》杂志编委，《全国高等中医院校助学助考系列丛书》总主编，《全国高等中医院校各学科考试大纲题解丛书》总主编等。
长期从事中国古代性文化研究主要

书籍目录

一 健康之路，始于足下行之有效的保健秘诀——按摩与中药 经脉穴位的奥秘 穴位真的存在吗 洋人瞩目的东方魔功 中医眼里的经络学 中药只是用来吃的吗捏捏洗洗一身轻 按摩保健真简单 磨刀不误砍柴工——按摩前的准备 简易可行的按摩手法 洗脚原来也能治病二 足部按摩巧治病人体的“第二心脏”——足足部经络牵全身千里之行，始于足下健康从脚开始 足疗不是空穴来风 足部按摩的前世今生 足部按摩疗病的奥秘 足部按摩治百病三 不去医院的奥秘——常见病的足疗方法四 按脚美容——做最好的女人五 按脚减压——亚健康的克星六 泡出健康——足浴七 最简单的施治——常见病足浴法

章节摘录

插图：手部神经主要由正中神经、尺神经与桡神经组成。

正中神经是前臂的前肌群和大鱼际的主要运动神经，关系着手的主要运动功能，也是手掌面的主要感觉神经；尺神经走行到腕部时，在腕豆骨外侧经腕横韧带的浅面与掌腱膜进入手掌；桡神经的深枝发出许多分枝，支配前臂后肌群和前臂后面的肌肉，桡神经的浅枝分布于手背桡侧及桡侧两个手指背面的皮肤。

手上分布着丰富的血管，掌浅弓和掌深弓是两层互相通达的血管弓，由它们又生发出诸多更细的小动脉，为手部输送着足够的营养。

当手握紧物体或用力压迫时，浅弓血流受阻，血液仍能经深弓流向指端，使手部的血液循环不受影响。

手部主要依靠着正中神经、尺神经和桡神经等，支配着手部的肌肉和皮肤，手部指端还分布着大量神经末梢，使手有敏锐的痛觉、触觉和温度觉。

在观察“米”字状纹时，还要注意与其他的纹线结合起来。

当“米”字状纹出现在离位时，还应观察它是否同时出现在了智慧线尾端与生命线尾端，如果这两个部位的“米”字状纹与离位的相呼应，提示患者有中风、猝死的危险；当“米”字状纹出现在坎位时，还应观察它是否出现在了智慧线尾端和离位，如果这两个部位的“米”字状纹与坎位的相呼应，提示要预防猝死的发生。

“十”字状纹由两条短线或一长一短的纹线相互垂直交叉组合而成，其形状像中文“十”字，故名。

“十”字状纹在中央出现的含义比单独出现大，正十字的含义比斜十字大。

在提示某脏器功能失调与某部位发生炎症时，与“米”字状纹相比，此纹提示患者病情较轻，病程较短，而且处于疾病早期或病情好转，疾病将愈。

“十”字状纹出现的位置不同，代表的疾病部位也不同。

出现在生命线的起端是因为在幼年期患过咽喉病，出现在尾端提示体力减退；出现在感情线的尾部与中指的下方，提示鼻、咽、喉部等上呼吸道疾患；出现在智慧线的心区与炎症无关，提示心脏非器质性病变引起的心律不齐、心悸、心神经官能症等；出现在坤位和生命线的肾位，提示膀胱炎、前列腺炎与附件炎等泌尿系统或生殖器感染；出现在震位，提示慢性胃炎；出现在乾位，提示前列腺炎。

承泣：位于面部，瞳孔直下，当眼球与眶下缘之间；主治近视，夜盲，眼颤动，眼睛痉挛，角膜炎，视神经萎缩，眼睛疲劳，迎风流泪，老花眼，白内障等常见的眼部疾病。

四白：位于面部，眼睛平视时，瞳孔正下方眶下孔有凹陷处；主治脸颊附近疼痛，三叉神经痛，由面神经麻痹导致的眼睛无法闭合，眼睛疲劳，眼花等症。

该穴也是面部美容的常用穴位。

巨髃：位于四白穴直下方，眼睛正中直下和鼻翼下缘的交点处，鼻孔旁8分；主治鼻塞，流鼻涕，流鼻血，以及慢性鼻炎、鼻窦炎，眼睛疾病，牙痛，牙根肿痛，三叉神经痛，面肌痉挛等。

地仓：位于面部口角外侧0.4寸处；主治高血压，说话障碍（中风后遗症），脸部神经麻痹引起的嘴脸歪斜、三叉神经痛、面肌痉挛、口角流涎、口角炎等。

头维：位于两侧额角发际向上约1指宽处，也就是额角发际直上0.5寸；主治三叉神经痛或偏头痛，以及眼部疾病如用眼疲劳、结膜充血、视力下降等。

人迎：在喉结两侧1.5寸，颈总动脉后方；主治气喘咳嗽、慢性风湿性关节炎、高血压、痛风、皮肤黄染、支气管炎等；此外，还可以治疗神经性心慌、心绞痛、胃痉挛、胆结石下关：位于面部耳前方，当颧弓与下颌切迹所形成的凹陷中；主治牙痛，下颌关节脱位，下颌关节炎，咬肌痉挛，耳聋，耳鸣，面神经麻痹，三叉神经痛，眩晕，足跟痛等。

颊车：位于面颊部，在下颌角前上方1横指凹陷处；主治所有的癫狂症，牙髓炎，冠周炎，腮腺炎，下颌关节炎，咬肌痉挛等。

大迎：位于下颌角前方1-3寸，咬肌附着部的前缘，当面动脉搏动处；主治龋齿痛，智齿冠周炎，面部蜂窝质炎，颈淋巴结核，面神经麻痹，面肌痉挛，三叉神经痛等。

缺盆：位于锁骨上窝中央，距前正中线4寸；主治扁桃体炎，气管炎，支气管哮喘，胸膜炎，颈淋巴

结核，甲状腺肿大，肩部软组织病变等。

编辑推荐

《手握健康:掌纹中的健康密码》:图文并茂,教你认识掌中乾坤的奥秘、全景展示掌纹显示出来的健康信息、揭示生命线、智慧线、感情线的N种密码。

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>