

<<图解手足按摩治病秘术>>

图书基本信息

书名：<<图解手足按摩治病秘术>>

13位ISBN编号：9787802448773

10位ISBN编号：7802448778

出版时间：2010-10

出版时间：现代出版社

作者：安琪

页数：327

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>

<<图解手足按摩治病秘术>>

内容概要

本书是一部有关手脚按摩治病的家庭必备医书。

书中详细介绍了人体的手、脚所有穴位以及相对应的反射区，准确、清晰地用绘图为你指出穴位所在位置、各类病症所对应的反射区，以及按摩的步骤和手法，可谓是一部手足按摩治病大全。

此书分为两个部分：手部和足部。

手是我们身体健康的晴雨表，手指贯穿着阴阳六条经络，是阴阳交替的所在。

中医认为，经络内属于肝脏、外属于肢节，我们常说“十指连心”，所以，休闲时候动动手，既可以治疗、缓解某些病痛，又可以起到养生保健之功效。

而足部，是我们全身上下内外器官的缩影，人体所有的器官和组织系统，都可以在足部找到相应的穴位点和反射区。

人体的健康与脚密切关联，人之足好比树之根，树的繁茂主在根深，脚部健康则关系到全身健康。

本书基于全面、易懂、实用的原则，运用精美的图文版式，对如上内容作了详尽解释，实为同类图书中不可多得的必备用书。

<<图解手足按摩治病秘术>>

作者简介

安琪，“国际自然医学与养生工程研究会”执行会长。
著有《图解彭祖长寿经》、《图解人体穴位按摩使用手册》、《人体穴位使用密码》等书。

<<图解手足按摩治病秘术>>

书籍目录

上篇•手部 第一章 手部按摩：最便捷的养生治病之法 第二章 观手相而知健康 第三章 手部六大经络与疾病的那些事儿 第四章 按摩也要有方法 第五章 手部综合保健法 第一节 40种常见手部保健法 第二节 简易手指按摩保健法 第三节 手部奇穴 第六章 常见病的按摩疗法 第一节 儿童篇 第二节 女人篇 第三节 男人篇 第四节 其他常见病 第五节 手掌部相配疗法下篇•足部 第一章 神奇的足部按摩疗法 第一节 足部按摩的原理 第二节 足部按摩：这些技巧不可不知 第二章 足部的经脉与身体的关系 第三章 足部按摩要知道的事 第一节 5点常识须掌握 第二节 足部奇穴与反射区 第三节 中医治病要遵循四时与五行的规律 第四节 每天足浴胜吃药 第四章 足部按摩的基本手法及小窍门 第一节 足部按摩技巧 第二节 足部按摩的特殊功效 第三节 足部按摩的小帮手 第五章 常见病的简易按摩法 第一节 儿童篇 第二节 女人篇 第三节 男人篇 第四节 其他常见病

<<图解手足按摩治病秘术>>

章节摘录

摩法 【定义】摩法是指按摩者用掌或多指并拢附着于被按摩者一定的部位做有节律的环形摩擦动作。

分掌摩法和指摩法两种。

【方法】施行掌摩法时，手掌自然伸直，贴于足底部，做全足底面摩动。

施行指摩法按摩时，掌指自然微弯，用指腹着力于足底面做轻快摩动。

这种指摩法适用于足部反射区。

【要点】按摩时，肘应微屈，腕部放松，以腕关节为中心，连动掌指来完成，动作宜轻缓柔和。

足部按摩的特殊功能 中医认为，脚是根中之根，是人的第二心脏。

足底按摩既可治病、防病，又能达到自我保健的目的，最大的优点是无副作用，是一种科学实用的中医按摩疗法。

足部按摩已被人们广泛使用和接受，除了人们对健康保健意识的增强外，主要是足部按摩还有很多特殊疗效，如改善血液循环、消肿止痛的作用，调节内分泌、增强免疫功能等。

改善血液循环排除毒素 足部在人体血液循环中起“第二心脏”的作用。

经常按摩足部可有效改善反射区的血液循环，增强心脏的血液回流量。

同时，还能使淤积在体内的毒素，通过血液循环排除体外，以致提高人体的免疫功能。

调整人体阴阳平衡 人体的阴阳平衡一旦失调，各种疾病就会随即发生。

因此，我们可以通过足部按摩刺激相关反射区，来恢复阴阳平衡的状态，调整生理功能，以达到治病的疗效。

调节脏腑功能 中医认为，人体气血的运行，内脏功能的发挥、脏腑之间的维系、脏腑与体表官窍的联络都凭借经络为其通道。

所以说，双足的经络与身体各脏腑密切相连，脏腑功能的病变都能反应到脚部。

因此，经常按摩刺激足部的穴位可对相对应的脏腑产生不同程度的影响，进而人体气血运行畅通，疾病就不会青睐，身体自然也会健康。

激活内源药物因子，增强免疫御病能力 内源药物因子，指足部按摩等传统疗法使机体产生刺激性的生物化学和生物物理改变。

药物都是外源性的，长期服用，能产生抗药性，这是普遍现象，也是人体的特殊功能。

通过足部按摩能促进内源因子，使血浆脑啡呔含量增加，可参加痛觉调节和中枢控制血压；按摩还可以调节血浆皮质醇的含量和儿茶胺的壁降低，以缓解过度刺激反应，增强免疫能力；按摩可调整血浆中激素水平的异常，有抗衰老作用；还能使内分泌恢复平衡等等。

足为全身缩影，治脚可调节全身 足部与手一样，都是人体的一个全息部位，足部有着人体各组织器官的反射区。

人有病，反射区先有预兆。

所以，通过按摩脚部，就很轻松地缓解和治愈病变。

如病毒性肝炎，坚持在肝、胆、淋巴、肾、脾的反射区部位按摩刺激，肝功能及两对半结果会有明显改善甚至恢复正常。

足部按摩的小帮手 按摩捶和按摩板的妙用 【按摩捶】 按摩捶形状如同传统的榔头，可用金属或硬质木等制成。

锤头一般的最大为1-2厘米，高约4厘米，一端为钝边圆柱面，另一端为钝圆锥体。

锤头可用弹性橡胶软垫包裹，也可只垫两端。

按摩捶的作用，它可代替手进行快节奏地叩、压、擦、推等手法。

作用于足心大多穴位和反射区。

值得注意的是，运用时要调整好力度和频率，切勿轻重不一。

【按摩板】 按摩板形似椭圆形板状器具，其表面有基本等高的凸起物，分布的均匀与否无关紧要，通常都不影响效果的。

按摩板可代替踩法及大范围压揉等法。

<<图解手足按摩治病秘术>>

.....

<<图解手足按摩治病秘术>>

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>