

<<對症自療手足按摩圖典>>

图书基本信息

书名：<<對症自療手足按摩圖典>>

13位ISBN编号：9789866238376

10位ISBN编号：9866238377

出版时间：康鑑文化出版社

作者：養生堂中醫保健課題組 编

页数：287

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>

<<對症自療手足按摩圖典>>

內容概要

聯合推薦 北京最貴的中醫師 / 武國忠 北京中醫藥大學名教授 / 曲黎敏 東方中醫診所院長 & 醫學博士 / 柯富揚 前台北市聯合醫院中醫師 / 洪尚綱 健康促進股份有限公司 總經理 / 吳世楠 有病看醫生，保健靠自己 不可不知的手足按摩知識 簡單易學的手足按摩步驟 調養常見病的按摩技巧 百幅按摩步驟示範圖 運用簡易的手足按摩療法，滿足自我養生保健需求 教你簡單操作最安全、最經濟的保健方法 輕鬆按出健康人生！
運用中醫原理，集檢查、治療和保健為一體的自然療法 腳底按摩時，「痛」是正常的嗎？

按摩哪些穴道可以祛斑除痘？

如何透過簡單手療，改善妊娠嘔吐？

腳底按摩也能治「流感」嗎？

如何按對反射區，達到保健功效？

怎樣「望」手、足，觀察身體健康？

手療、足療養生揭祕，有效解決生殖、消化、循環、代謝等七大系統問題 「手足」是陰陽、經脈、氣血會合的部位，刺激足部、手部，可促進局部血液循環、加速新陳代謝，通過經絡傳導、神經反射、體液調節，改善自身組織器官的生理功能，增強免疫力，治療生殖、消化、循環、代謝、神經、呼吸、肌肉、骨骼等系統的疾病，達到防病治病。

一「腳」動全身，「足療」使氣血順暢、生理機能健康 「寒從腳上起」、「人老腳先老」，說明足部與健康息息相關。

足部集合身體全部器官的反射區，身體一旦生病，從腳部反射區可看出異狀。

由中醫經絡學觀點，連接人體五臟六腑的12條經脈，有6條起止於腳上，與腳上66個穴位相貫通。刺激足部的穴位與敏感區，可通過經脈，傳至五臟六腑，引導血氣，清除體內毒素，幫助身體處於最佳狀態。

按圖索驥，自療按摩治百病 本書提供全彩、清晰、詳實的圖解，展示手足穴位、反射區及按摩流程，使您輕鬆踏入手足按摩領域，自我改善肥胖、掉髮、不孕、痛經、更年期症候群、便秘、失眠、頭痛、肩周炎、腰痛等，掌握從手到腳都健康的祕訣。

日常保健靠自己 手足按摩最養身 全彩精確圖解 手部 & 足部反射區 一看就懂，自學上手
對症按摩，防病強身 100幅按摩步驟示範圖 65個人體反射區圖解 46種常見疾病按摩療法
10種保健簡易按摩指法 零痛苦，無創痕，無副作用 天然，安全，健康，省錢
附贈 彩色經穴圖 手足反射區和常見疾病對照索引 常見疾病治療和手部穴位對照表

<<對症自療手足按摩圖典>>

書籍目錄

【推薦序】手足按摩，按出健康 曲黎敏 【推薦序】「掌」握不生病的智慧 武國忠 【推薦序】養生是最好的醫生 柯富揚 【推薦序】聰明按摩，健康加分 洪尚綱 【推薦序】健康靠自己 吳世楠 本書使用說明上篇 足療 右腳底反射區 左腳底反射區 足部生物全像對應圖 腳內、外側反射區圖解 左腳背反射區 右腳背反射區 足部骨骼名稱圖 第一章 認識足療 一、走進足療 何謂足療？

足療的作用原理 哪些人不適合做足療？

二、望足診病 從足色判斷 從足形判斷 從趾甲外形判斷 從足趾外形判斷 從足弓外形判斷 從整體外形判斷 從足部皮膚判斷 從足姿判斷疾病 從疼痛判斷 從觸感判斷 三、足部按摩注意事項 按摩前的注意事項 按摩工具的選擇與使用 按摩的要領 按摩的時間 按摩的順序和方向 水分的補充 按摩的力度 四、展現你的按摩技巧 按摩手法巧使用 五、按摩中、後可能產生的反應 按摩中 按摩後 六、有效足部護理與運動 護理 運動 第二章 三分鐘足療保健養生攻略 一、三分鐘美容美體 遠離肥胖 黃褐斑 美容養顏 掉髮 二、三分鐘梳理你的生殖系統 痛經 更年期症候群 攝護腺肥大 三、三分鐘梳理你的消化系統 慢性胃炎 消化性潰瘍 便秘 四、三分鐘梳理你的循環系統 高血壓 中風 高脂血症 五、三分鐘梳理你的代謝系統 糖尿病 甲狀腺功能亢進症 慢性腎炎 六、三分鐘梳理你的神經系統 失眠 眩暈症 神經衰弱 提神醒腦 頸椎病 腰肌勞損 肩周炎 七、三分鐘梳理你的呼吸系統 急性上呼吸道感染 慢性咽炎 支氣管炎 第三章

足部反射區定位及按摩 一、六大基本反射區 1.腎上腺反射區 2.腹腔神經叢反射區 3.腎反射區 4.尿道反射區（陰道或陰莖） 5.輸尿管反射區 6.膀胱反射區 二、男女生殖系統疾病 - 性功能低下、陽萎、月經不調 1.生殖腺反射區（足底） 2.生殖腺反射區（足外側） 3.子宮或攝護腺反射區 三、消化系統疾病 - 消化不良、便秘、腹瀉、脹氣 1.胃反射區 2.胰反射區 3.脾反射區 4.膽反射區 5.肝反射區（肝炎） 6.十二指腸反射區 7.小腸反射區 8.降結腸反射區 9.乙狀結腸和直腸反射區 10.橫結腸反射區 11.升結腸反射區 12.盲腸和闌尾反射區 13.回盲瓣反射區 14.肛門反射區 四、循環系統疾病 閉循環 - 心血管 - 高血壓、心肌梗塞、心絞痛 開放循環 - 淋巴 - 上呼吸道感染；癌症、腫瘤 1.心臟反射區 2.扁桃腺反射區 3.胸部淋巴腺反射區 4.上、下身淋巴腺反射區 五、神經系統疾病 - 頭暈、中風、神經衰弱、腦震盪 1.大腦反射區 2.小腦、腦幹反射區 3.三叉神經反射區 4.內側坐骨神經反射區 5.外側坐骨神經反射區 六、骨骼系統疾病 - 落枕、肩周炎、坐骨神經痛 1.頸椎反射區 2.胸椎反射區 3.腰椎反射區 4.骶椎反射區 5.內髖關節反射區 6.內尾骨反射區 7.外髖關節反射區 8.外尾骨反射區 9.肩關節反射區 10.肘關節反射區 11.手臂反射區 12.膝關節反射區 13.肩胛骨反射區 14.肋骨反射區 七、內分泌系統疾病 - 內分泌失調、甲狀腺機能亢進或低下 1.腦下垂體反射區 2.甲狀腺反射區 3.甲狀旁腺反射區 八、肌肉系統疾病 - 肌肉痠痛、乳腺增生 1.頸項反射區 2.斜方肌反射區 3.胸部反射區 4.下腹部反射區 5.腹股溝反射區 九、呼吸系統疾病 - 鼻炎、上呼吸道感染、氣管炎 1.鼻反射區 2.咽喉反射區 3.氣管和食道反射區 4.肺、支氣管反射區 5.橫膈膜反射區 十、五官系統疾病 - 中耳炎、結膜炎、白內障、平衡障礙、牙周病 1.上頷反射區 2.下頷反射區 3.耳反射區 4.內耳迷路反射區 5.眼反射區 6.額竇反射區 下篇 手療 左手全像對應圖 右手全像對應圖 左手手掌反射區 右手手掌反射區 左手手背反射區 右手手背反射區 手背生物全像對應圖 手背側穴位 第2掌骨橈側全像穴位 手部及前臂正面穴位 手部骨骼構造 第一章 手的宣言 一、手療總說 手部診斷與按摩的重要意義 何謂手療？

手部病理反射區原理 二、常用的手部按摩技巧 按法 掐法 捻法 搖轉法 擦法 拔伸法 搓揉法 點法 推法 壓法 三、健康，從護手開始 上肢以動為養 按摩保健 梅花針護手 藥物潤手嫩膚 手部衛生 通過運動達到護手目的 四、手部按摩注意事項 第二章 三分鐘手療保健養生攻略 一、三分鐘美容美體 減肥 嫩膚 烏髮 祛斑 除痘 二、三分鐘梳理你的生殖系統 痛經 月經不順 不孕 改善妊娠嘔吐 更年期症候群 早洩 性功能減退（陽萎） 攝護腺炎 三、三分鐘梳理你的消化系統 安撫你的胃 增強胃的消化力 清涼胃脘 提高食慾 排除體內毒素 改變排泄狀況 潤腸通便 四、三分鐘梳理你的循環系統 高血壓 提高心臟搏動 舒緩心臟緊張 強化心臟力量 高血脂 五、三分鐘梳理你的代謝系統 糖尿病 強化肝能力 六、三分鐘梳理你的神經系統 失眠 頭痛 頸椎病 肩周炎 腰痛 七、三分鐘梳理你的呼吸系統 提高呼吸質量 改善呼吸 祛除肺內垃圾 第三章 手穴探源 一、手部65個反射區 二、手部腧穴 三、手針穴 四、手部第5掌骨尺側全像穴位 第四章 望手診病 一、觀手指 指形辨認 手指異變辨症 二、觀手掌 手掌的形態 手掌的顏色 觀掌紋 生命線 智慧線 感情線 健康線 三、觀指紋 四、觀指甲 指甲的結構形態 指甲的診病方法 疾病符號的

<<對症自療手足按摩圖典>>

分布及其意義 望半月甲 指甲異變知健康 【附錄】 手足反射區和疾病對照索引表 常見疾病治療和手部
穴位對照表

<<對症自療手足按摩圖典>>

媒体关注与评论

名家推薦 北京最貴的中醫師 武國忠 北京中醫藥大學名教授 曲黎敏 東方中醫診所院長 & 醫學博士 柯富揚 前台北市聯合醫院中醫師 洪尚綱 健康促進股份有限公司 總經理 吳世楠

<<對症自療手足按摩圖典>>

編輯推薦

本書特色 . 手療、足療養生揭祕，有效解決生殖、消化、循環、代謝等七大系統問題 「手足」是陰陽、經脈、氣血會合的部位，刺激足部、手部，可促進局部血液循環、加速新陳代謝，通過經絡傳導、神經反射、體液調節，改善自身組織器官的生理功能，增強免疫力，治療生殖、消化、循環、代謝、神經、呼吸、肌肉、骨骼等系統的疾病，達到防病治病。

. 一「腳」動全身，「足療」使氣血順暢、生理機能健康 「寒從腳上起」、「人老腳先老」，說明足部與健康息息相關。足部集合身體全部器官的反射區，身體一旦生病，從腳部反射區可看出異狀。

由中醫經絡學觀點，連接人體五臟六腑的12條經脈，有6條起止於腳上，與腳上66個穴位相貫通。刺激足部的穴位與敏感區，可通過經脈，傳至五臟六腑，引導血氣，清除體內毒素，幫助身體處於最佳狀態。

. 按圖索驥，自療按摩治百病 本書提供全彩、清晰、詳實的圖解，展示手足穴位、反射區及按摩流程，使您輕鬆踏入手足按摩領域，自我改善肥胖、掉髮、不孕、痛經、更年期症候群、便秘、失眠、頭痛、肩周炎、腰痛等，掌握從手到腳都健康的祕訣。

審訂者簡介 武國忠 . 著名中醫師 . 中醫養生大家 . 北京理工大學生命學院 傳統醫藥研究中心主任 先後師從傷寒名家廖厚澤先生、北京大學第一附屬醫院胡海牙教授，學習中醫和針灸。

幾十年來遍訪中醫高手，精研養生大道。

武國忠醫師多年臨床，善治疑難雜症，追求「治病必求於本」，在《傷寒論》和人體經絡學方面造詣頗深。

主要著作： 《活到天年1：中醫養生長壽祕訣》、《活到天年2：黃帝內經使用手冊》 《活到天年3：人體通補養生手冊》 . 榮獲2009「行政院衛生署國民健康局」評選健康優良好書

. 榮登誠品、金石堂、博客來等暢銷書排行榜 《活到天年4：不到99，誰都不許走》 曲黎敏 . 北京中醫藥大學副教授 碩士研究生導師 . 北京天人醫易中醫藥研究院院長 . 《名家論壇》專家 . 清華大學特邀顧問 曲黎敏老師有深厚的國學素養，精通文字學、傳統中醫學、西方人類學。

近年來，在大學主講課程：「中醫文化」、「周易與中醫學」、「道家思想研究」、「中國文化經典導讀」。

主要著作： 《黃帝內經養生智慧》、《黃帝內經2：從頭到腳說健康》 《黃帝內經3：曲黎敏談養生》、《把健康徹底說清楚》、《漢字故事養生智慧》 曲黎敏老師國學素養深厚，精通文字學、傳統中醫學、西方人類學。

近年來，在大學主講課程：「中醫文化」、「周易與中醫學」、「道家思想研究」、「中國文化經典導讀」。

柯富揚 中國中醫研究院中西醫結合醫學博士 中國醫藥大學中國醫學研究所碩士 第一屆國際針灸醫師水平考試A級第一名 彰化縣中醫師公會理事 彰化縣台南縣南投縣中醫會刊主編 東方中醫診所總院長 洪尚綱 現職：東方中醫診所中醫師 經歷：台北市立聯合醫院中醫師 學歷：國立中興大學植物學系 私立中國醫藥大學學士後中醫學系 代表著作：《止咳潤肺特效食譜》、《肝病調理特效食譜》 《春夏食療特效食譜》、《秋冬養生特效食譜》

吳世楠 曾在15萬員工的世界級科技公司服務十多年，有感於太多人因疏忽健康的重要性，以致於在青壯年期便發生健康上的大問題，進而影響家庭的幸福，轉而追求不生病的方法，推廣自我保健方式，協助大眾健康長壽。

. 健康促進股份有限公司總經理 . 台北市文山、松山、新店崇光社區大學講師 . 中國一級健康管理師、公共營養師 . 防癌長鏈124志工服務團 召集人 . 台北市衛生局 職場健康管理師 . 前中華民國脊椎矯正學會 前秘書長

<<對症自療手足按摩圖典>>

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>