

<<全息反射区按摩治百病>>

图书基本信息

书名：<<全息反射区按摩治百病>>

13位ISBN编号：9787122125880

10位ISBN编号：7122125882

出版时间：2012-2

出版时间：化学工业出版社

作者：薛永阁 主编

页数：174

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>

<<全息反射区按摩治百病>>

前言

健康是每个人都希望拥有的，但随着生活、工作压力的逐步增加，人们的生活质量虽然有所提高，但健康质量却越来越不容乐观。

为了提高健康质量，最重要的是治“未病”或将“已病”及时从身体中驱逐出去。

如果不能做到防微杜渐，待疾病形成或加重才开始治疗，就是亡羊补牢，既花费了钱财和精力，又必须忍受病痛带来的折磨。

《黄帝内经》就曾这样说道：“夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”

按摩，对于“防已病、治未病”具有极为神奇的功效。

一提到按摩，人们就会想到穴位按摩、经络按摩，认为只有对穴位进行刺激，才能产生保健治疗效果。

但是，随着对按摩疗法的深入研究以及广泛应用，现代中医发现，除了穴位、经络能够对人体产生作用外，气血、脏腑若有异常也会反映到与之相联系的经络上，特别是气血不顺畅时，相关穴位会尤为敏感。

根据生物全息理论，人体每个相对独立的部位，如耳部、面部、足部、手部等，都是整体的缩影，都蕴含着五脏六腑以及气血阴阳变化的信息，这就为按摩保健疗法开拓了新的、更广阔的天地，也使其更加符合现代人的需求。

为使忙碌的人们不再透支自己的健康，我们精心编写了本书，本书介绍了某些亚健康情况以及常见病、多发病的全息按摩治疗，以期读者在紧张的工作、生活之余，及时进行治疗和保健。

为了保证读者能够轻松理解全息理论及相关按摩方法，本书以浅显的文字向读者介绍了相关理论知识。

同时，以生动、形象的图片展示了针对某一病症的实际按摩操作过程，使读者一读就懂、一看就会，即使是没有基础的人，看过后也可以自己操作。

我们希望通过本书能给读者带来实际、有用的帮助。

不过，祖国医学博大精深，按摩又有着悠久的历史，我们撷取的仅为沧海一粟，难免有不足之处，恳请广大读者批评指正。

编者2011年8月

<<全息反射区按摩治百病>>

内容概要

《全息反射区按摩治百病》以通俗易懂的文字介绍了全息理论、全息反射区定位及常用按摩方法等内容，同时，针对某些亚健康情况以及常见病、多发病，提出了行之有效的全息按摩治疗方法。

《全息反射区按摩治百病》采用图文结合的方式，配有真人示范图片，使读者一读就懂、一看就会，即使是没有基础的人，看过后也可自己操作。

<<全息反射区按摩治百病>>

作者简介

薛永阁，中医世家出身，太极推拿的创始人，拥有“太极手法中华魔手”之称。系太极宗师陈氏十八代传人冯志强先生的嫡传弟子，骨伤教授葛长海先生亲传弟子，在继承祖传医学经验以及师门技法的同时，融儒、释、道、武、医为一体，创立了自己的独特手法——太极手法，并在足部和腰背部推拿的研究和实践方面积累了极为丰富的经验。

<<全息反射区按摩治百病>>

书籍目录

第一章

- 初识全息反射区
- 全息反射区按摩的起源与发展
- 全息反射区按摩的优点
- 全息反射区按摩的作用与疗效
- 全息反射区按摩的种类与方式
- 全息反射区按摩的适应证与禁忌证

第二章

- 全息反射区定位规律
- 足部定位规律
- 耳部定位法
- 手部定位法
- 面部定位法

第三章

- 探索人体各处全息反射区
- 足部全息反射区
- 耳部全息反射区
- 手部全息反射区
- 面部全息反射区

第四章

- 全息反射区常用按摩手法
- 指点法
- 指揉法
- 指按法
- 擦法
- 搓法
- 掐法
- 捏法
- 拿法
- 指推法

第五章

- 全息反射区按摩准备工作
- 选择适宜环境
- 掌握按摩时间
- 保持适合的按摩温度
- 选择合适的辅助工具

第六章

- 全息反射区按摩操作原则
- 按摩顺序前后有别
- 按摩体位舒适为主
- 按摩力度恰到好处
- 按摩后调理至关重要
- 正确看待按摩后的反应

第七章

- 日常保健、美容的全息反射区按摩妙方

<<全息反射区按摩治百病>>

改善睡眠
消除腹胀气
滑肠通便
缓解打嗝
提高食欲
防治视疲劳
缓解足跟痛
改善落枕
缓解腰痛
使月经变规律
改善妊娠呕吐
消除痤疮
淡化黑（青）眼圈
消除眼圈浮肿

第八章

常见病症的全息反射区按摩妙方

感冒
咳嗽
慢性咽喉炎
慢性支气管炎
支气管哮喘
胃下垂
慢性胃炎
习惯性腹泻
慢性肾炎
尿潴留
中风后遗症
眩晕
头痛
牙痛
神经衰弱
颈椎病
肩周炎
肋间神经痛
三叉神经痛
慢性鼻炎
单纯性肥胖
冠心病
高血压病
糖尿病
遗精

<<全息反射区按摩治百病>>

章节摘录

版权页：插图：1.对耳屏和耳垂对耳屏在耳垂上部，与耳屏相对的瓣状隆起。

耳垂是指耳郭最下部无软骨部分。

与头面部相对应的反射区分布在对耳屏和耳垂上，如额、颞、枕、牙、舌、扁桃体等。

2.耳屏耳屏是指耳郭前面的瓣状突起，分布着与鼻、咽喉对应的反射区，如外鼻、内鼻、咽喉等。

3.耳甲腔耳甲腔是指耳轮脚以下的耳甲部，与胸腔相对应的反射区分布于此，如气管、肺、心等。

4.耳甲艇耳甲艇是指耳轮脚以上的耳甲部，与腹腔相对应的反射区分布于此，如膀胱、输尿管、胆、大肠、小肠等。

5.耳轮脚耳轮脚是指耳轮深入到耳甲内的横行突起，耳轮脚周围的反射区与消化系统相对应，如胃、脾、胰、胆等。

6.三角窝三角窝是指对耳轮上、下脚与相应耳轮之间构成的三角形凹窝，分布着与盆腔相对应的反射区，如内生殖器、盆腔等。

7.耳舟耳舟是指耳轮与对耳轮之间的舟状凹沟，上肢对应的反射区分布于此，如腕、肘、肩、锁骨等。

8.对耳轮体对耳轮体是指对耳轮下部呈上下走行的主体部分，与躯干相对应的反射区分布于此，如胸椎、腰骶椎、颈椎等。

9.对耳轮上、下脚对耳轮上、下脚是指对耳轮向上或向前分叉的部分，与下肢和臀部相对应的反射区分布于此，如趾、踝、膝、坐骨神经、臀等。

<<全息反射区按摩治百病>>

编辑推荐

《全息反射区按摩治百病》编辑推荐：初识全息反射区，全息反射区定位规律，探索人体各处全息反射区，全息反射区常用按摩手法，日常保健、美容的全息反射区按摩妙方，常见病症的全息反射区按摩妙方。

<<全息反射区按摩治百病>>

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>