

<<手会治病>>

图书基本信息

书名：<<手会治病>>

13位ISBN编号：9787505726062

10位ISBN编号：7505726064

出版时间：2009-9

出版时间：中国友谊出版公司

作者：漆浩

页数：276

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>

<<手会治病>>

内容概要

手会说话，手更会治病！

《手会治病》是第一本适用于所有人、无须借助其他工具的养生保健方书出现了！

作为一本简单有趣的个人身心保健手册，本书汇集由漆浩等教授提出的手疗最新研究成果，无须器械和空间，用活动双手的方法来刺激调理人体内脏阴阳气血变化，不仅能开发大脑，对防治头痛、食欲不振、心脑血管等疾病更有特殊的辅助功效，尤其适合于公务繁忙的现代人。

从中国传统医学的理论来讲，手之三阳经起于手，而手之三阴经止于手，三阳三阴互为表里，手足经脉互为联系，手无疑也是经络气血的重要交会点。

因此，历代医学家无论在针灸、气功、按摩、推拿、中药外敷、穴位注射等治疗过程中，都十分重视手部的作用，并创立了一套实用而有效的手疗法。

漆浩教授希望通过本书内容将手疗法介绍给广大读者，从而推动大众积极进行简易的自我保健运动。

为给读者多一层的学习，本书附赠了一章全彩手穴挂图，并详细介绍二十种疾病手部按摩的操作方法，永远守护全家人健康，您只需动动手指这么简单！

<<手会治病>>

作者简介

<<手会治病>>

书籍目录

上篇 五种手形代表的体质和易患的疾病第一章、观手是了解自己体质最简单的方法1. 了解自己体质, 先看手开始2. 手的形态、大小决定你的体质3. 什么是健康的手, 什么是生病的手4. 五种手形所代表的体质与易患疾病讲座一: 命运并非全在手上, 后天健康靠自己第二章、拥有小儿圆润手的人不宜生病——土形人的手1. 土形人的手小而饱满2. 土形人是天生有福相的人3. 土形人重点防脾胃病、糖尿病4. 土形人养生绝招之一: 将走路当成一项事业, 就可以远离肥胖与糖尿病5. 土形人养生绝招之二: “减肥特效三宝”6. 土形孩子的判断方法和防病方案讲座二: 让糖尿病人不再干渴的奥秘——食梨生津法第三章、纤细之手最容易得的是抑郁症——木形人的手1. 木形人的手方而有韧性2. 木形人是天性聪慧的人3. 木形人要重点防抑郁症、更年期综合症4. 木形人养生绝招之一: 一杯花茶除闷气5. 木形人养生绝招之二: 吼两嗓子驱忧虑6. 木形人养生绝招之三: 给木形人的四季“灵丹妙药”7. 木形孩子的判断方法和防病方案讲座三: 最简单的长寿方法就在身边——读千卷书, 行万里路第四章、小而红的手要严防心脑血管病——火形人的手1. 火形人的手红润纤细2. 火形人是雷厉风行的人3. 火形人要重点防心脑血管疾病(脑血栓、心脏病、脑溢血等)4. 火形人养生绝招之一: 蜂蜜苦瓜盅, 清除火气人年轻5. 火形人养生绝招之二: 虚寒的火形人可以吃鹿茸羊肉饼6. 火形人养生绝招之三: 发泄火气的方法——吼秦腔7. 火形人养生绝招之四: 吃辣的时候, 假辣比真辣更够味8. 火形孩子的判断方法和防病方案讲座四: 爱吃肉的人最好吃点清苦的食物第五章、手脚利索的人易得肺病——金形人的手1. 金形人的手灵活有弹性2. 金形人是适合做官的人3. 金形人要重点防肺部疾病(咳嗽、哮喘、鼻炎等)4. 金形人养生绝招之一: 时常注意鼓槌指与拇指白点的警报5. 金形人养生绝招之二: 补气养肺, 每天从追捶胸拍背开始6. 金形人养生绝招之三: 用同心圆的方法按摩肚子治疗便秘最有效7. 金形孩子的判断方法和防病方案讲座五: 猪肚、山药是体质弱的人最好的强身药第六章、扁平手的人易得骨关节疾病——水形人的手1. 水形人的手掌圆阔而指细长2. 水形人是不卑不亢的人3. 水形人要重点防骨关节病、肾病4. 水形人养生绝招之一: 艾灸足三里、三阴交驱骨寒5. 水形人养生绝招之二: 中药配搭黑狗肉补阳气6. 水形人养生绝招之三: 关节疼痛最好的自治方法——当归羊肉黄酒汤7. 水形孩子的判断方法和防病方案讲座六: 献给关节酸痛者的特效祛痛方——国公酒第七章、看手形常见的问题和注意事项1. 看手形先看五行2. 为什么同是金形人, 手形却不同?3. 如果分不清自己的体质, 就看哪一种体质是主导4. 大小协调的手才是健康的手5. 手形过于胖瘦都是患病的征兆中篇 藏在掌心里的养生秘密第一章、千年手诊医中宝1. 手诊的三种说法2. 五个窍门知手掌第二章、五脏有疾双手包1. 心手相连少盐多醋宜心脏心律不齐仙草医心动过缓需少虑心虚畏冷食羊肉2. 肝指相关肝火旺盛应舒颜少烟少酒保肝脏肝毒化癌要谨慎3. 脾掌相交脾虚常食益气丸湿邪伤脾有三招4. 双指连肺肺炎可推大鱼际巧用按摩解胸痛黄芪补气除胸闷乳腺增生别小觑讲座七: 感冒圣药——黄芪炖老母鸡5. 肾握于掌吃哪补哪医阳虚阴虚要从调理起心忧不育有妙方讲座八: 专补气虚的古代名方——独参汤第三章、心忧六腑查手穴1. 胆病穴疼结石远离心焦虑2. 腹属掌刃肠疾胃患应食姜胃胀有我酸辣汤作息有序便通畅3. 膀胱易病清茶可防膀胱炎多多排尿护膀胱4. 掌中传嗣女性隐疾要常防男性隐疾要早查5. 拇指查痔防“痔”除“痔”三招好私位出血要早瞧第四章、头疾咽疼困扫光1. 头疾指查勤按列缺除头痛中指暗黄头晕扰三阴三阳祛淤血阿胶补血要适量眼保健操别小瞧血压高低按穴调过敏鼻炎按迎香慢性鼻炎泻肺火2. 咽之要塞按捏喉头防咽炎饮食有序防食癌3. 阻绝失眠把握节律睡香甜母鸡药膳治多梦4. 扫除疲劳抗击疲劳有三方讲座九: 来自古代的滋阴补血秘方——霞天膏第五章、肩痛腰酸有妙法1. 肩痛指疗有效运动除肩痛颈椎消疼四巧法2. 腰痛掌舒三种腰痛要辨好第六章、注意事项需记牢1. 手掌反射区会反映身体的疾病2. 结合反射区治疗疾病会达到事半功倍的效果3. 两步看懂反射区下篇 手的其他观测方法第一章、手印调息显神效(后面加一句话解释)1. 拇指少商测呼吸——呼吸器官出现问题拇指会感觉疼痛2. 食指商阳消化力——食指疼痛表示消化不良3. 肠胃心脏中指系——中指的冲穴主理心脏和小肠4. 三焦无名主调节——无名指上的关冲穴协调全身的气血5. 小指少泽血液寄——小拇指疼痛则血液循环有问题讲座十: 传统四季手印养生调息法第二章、掌痕指纹细推敲1. 指纹健康两相依——人的健康会在指纹上反应2. 孩童病症指纹递——指纹会因为孩子的患病而变化3. 二十纹型请巧记——二十种小儿常见纹型和代表疾病4. 掌纹条条有深意——每条掌纹都和你的健康有关5. 掌丘腑脏有关系——掌丘的情况就是你五脏六腑的

<<手会治病>>

情况6．泌尿分泌属鱼际——小鱼际与泌尿和内分泌系统紧密相连7．阳寿长短掌纹记——从一个人的掌纹就可以推出他的寿命第三章、若有病变指甲显5．十四甲名要弄清——十四个优秀的疾病警报器2．指甲诊病五部曲——五步教你查看指甲是否健康3．病位不同甲反映——生病部位会在指甲上有相应的反映4．甲形变化知疾病——指甲的形状和你的健康密不可分5．甲色若变需谨慎——指甲的颜色预示你的身体状况6．严防误诊瞎操心——避免误诊要考虑的因素讲座十一：女性一定要常看指甲附录：快乐护手一点通

<<手会治病>>

章节摘录

<<手会治病>>

编辑推荐

1. 角度新颖。

动动手指就能治病，结合当下人们关心的掌纹诊病，提供最个性化的手部保养方案，简单明了、通俗易懂。

2. 尤适合家庭使用。

无需器械，无需空间，孩子练可提升智力，老人练可益寿养生，女性练可纤指养颜，男性练可减压保健.....3. 图文并茂。

200余幅手疗详解步骤图、十几个手部穴位实用表格，详细描述书中所有出现的穴位和推拿动作，一学就会，一用就灵。

4. 古方今用。

《手会治病》的每一种手疗方案都是引据两千多年前的中医古书，现今被漆浩教授结合现代人生活特点加以改良，特别有效、特别安全、特别简单。

5. 超值赠送。

随书赠送一张手部穴位全彩挂图，详解最具代表性的二十种疾病手部按摩的操作方法。

<<手会治病>>

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>