

<<全身反射区按摩疗法>>

图书基本信息

书名：<<全身反射区按摩疗法>>

13位ISBN编号：9787530465271

10位ISBN编号：7530465279

出版时间：2013-5

出版时间：王国顺 北京科技 (2013-05出版)

作者：王国顺

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>

<<全身反射区按摩疗法>>

前言

全身反射区疗法是根据长期按摩经验，将中医传统按摩与现代反射区按摩相结合，特别是与当代足部反射区成熟研究成果有很好的结合。

我与王国顺先生相识良久。

王国顺先生是国家职业技能鉴定专家委员会的委员、副主任委员，一直从事国家职业技能保健按摩师相关的培训工作。

按摩保健是极具中医特色的养生方法之一，经络、穴位都分布在自己身上，通过对机体经络、脏腑、气血聚集和出入体表相关部位的按摩，以达到强身健体和治疗疾病的目的，关键在于如何去操作。

王国顺先生在实践中，将反射区和中医的经络、穴位理论相结合，发现按摩反射区有独特的治疗效果，并总结出了一些行之有效的按摩手法，更适合广大普通的老百姓学习、使用。

本书是在王国顺先生所著的《人体特效反射区速查手册》的基础上，增加了相关反射区的解剖知识、操作手法时的注意事项等内容，精选了适合反射区按摩疗法的几十种病证，使之更有效、更便捷、更实用。

本书语言简练，易懂易学，易于推广，可丰富按摩师及爱好者的知识。

<<全身反射区按摩疗法>>

内容概要

《全身反射区按摩疗法》由王国顺等编著。

《全身反射区按摩疗法》简介：

全身反射区按摩疗法是依据《黄帝内经》等中医学经典的辨证整体学说、四时阴阳理论，结合现代医学的全息医学理论，总结整理传统按摩技法，并经过长期临床按摩实践的验证、探索而形成。

全身反射区按摩疗法的机制是将全身反射区与按摩手法相结合，针对人体常见不适症状，利用按摩手法作用于人体体表的特定部位，通过手法中力的作用、神经反射以及血液循环等调整人体气血、津液、营卫、脏腑功能，进而恢复筋膜、肌肉、韧带、关节囊、关节、滑膜的功能。

近年来，全身反射区按摩疗法在越来越多的按摩机构、美容机构得到应用，效果显著。

全身反射区按摩疗法不仅适用于中国人，由于其易于理解、操作，在西方，也有广泛的应用。

<<全身反射区按摩疗法>>

作者简介

王国顺，中国著名保健推拿按摩专家，国家职业技能鉴定专家委员会保健按摩专业委员会副主任，中国保健协会针灸按摩委员会名誉会长，曾任中国科学技术协会学会管理服务中心按摩专家委员会秘书长。

王国顺教授是我国全身反射区保健按摩的创始人之一，由他主编的中国《按摩师》教材，已经发行近百万册。

近年来王教授结合全身反射区疗法、全身反射点疗法与足部反射区疗法，在保健按摩实践中收到了很好的效果，同时又开创了很多的精油按摩手法，并且配合各种精油、药巾，结合各种按摩手法，创造了整体反射区的新概念。

<<全身反射区按摩疗法>>

书籍目录

第一章 全身反射区按摩的基本手法 第一节 总论 / 2 第二节 摩擦类手法 / 2 一、推法 / 2 二、摩法 / 5 三、擦法 / 5 四、搓法 / 6 第三节 挤压类手法 / 7 一、按法 / 7 二、点法 / 7 三、拿法 / 8 四、拨法 / 9 五、切法 / 10 第四节 摆动类手法 / 10 一、法 / 11 二、揉法 / 12 第五节 叩击类手法 / 13 一、拍法 / 13 二、叩法 / 13 三、击法 / 14 四、啄法 / 15 第六节 振动类手法 / 16 一、抖法 / 16 二、颤法 / 17 第二章 全身反射区的定位和主治 第一节 头面部特效反射区 / 20 一、头部反射区1 / 20 二、头部反射区2 / 20 三、头部反射区3 / 20 四、小脑反射区 / 21 五、安眠反射区1 / 21 六、安眠反射区2 / 21 七、三叉神经反射区 / 22 八、耳反射区 / 22 九、内耳迷路反射区 / 22 十、眼部反射区1 / 23 十一、眼部反射区2 / 23 十二、眼部反射区3 / 23 十三、上颌反射区 / 24 十四、下颌反射区 / 24 十五、鼻部反射区 / 24 十六、胸反射区1 / 25 十七、肾反射区1 / 25 十八、肺反射区4 / 25 十九、胃反射区4 / 26 二十、脾反射区2 / 26 二十一、颈椎反射区1 / 26 二十二、主动脉窦反射区 / 27 二十三、血压反射区3 / 27 二十四、气管反射区 / 27 二十五、脊柱反射区 / 28 第二节 胸腹部特效反射区 / 28 一、心脏反射区2 / 28 二、心脏反射区3 / 28 三、上身淋巴反射区 / 29 四、下身淋巴反射区 / 29 五、阑尾反射区 / 29 六、肩部反射区3 / 30 七、胸反射区3 / 30 八、胸反射区4 / 30 九、腹腔反射区 / 31 十、泌尿系统反射区 / 31 十一、咽反射区 / 31 十二、肺反射区2 / 32 十三、膀胱反射区 / 32 十四、胃反射区3 / 32 十五、腰部反射区2 / 33 十六、腰部反射区5 / 33 十七、升结肠反射区 / 33 十八、横结肠反射区 / 34 十九、降结肠反射区 / 34 二十、子宫、前列腺反射区 / 34 二十一、髋反射区 / 35 二十二、膈反射区 / 35 第三节 腰背部特效反射区 / 35 一、心脏反射区1 / 35 二、肩部反射区1 / 36 三、肩部反射区4 / 36 四、胸反射区2 / 36 五、肾反射区2 / 37 六、肩胛骨反射区 / 37 七、腰丛神经反射区 / 37 八、肺反射区1 / 38 九、胃反射区1 / 38 十、脾反射区1 / 38 十一、肝反射区 / 39 十二、胰反射区1 / 39 十三、胆反射区1 / 39 十四、腰部反射区1 / 40 第四节 上肢部特效反射区 / 40 一、安眠反射区3 / 40 二、心脏反射区4 / 40 三、肩部反射区2 / 41 四、肘反射区 / 41 五、肺反射区3 / 41 六、肛门反射区 / 42 七、头面部反射区 / 42 八、血压反射区1 / 42 九、血压反射区2 / 43 十、颈椎反射区2 / 43 十一、颈椎反射区3 / 43 十二、腰部反射区7 / 44 第五节 下肢部特效反射区 / 44 一、安眠反射区4 / 44 二、肾反射区3 / 44 三、踝反射区1 / 45 四、踝反射区2 / 45 五、生殖腺反射区 / 45 六、足跟反射区 / 46 七、胃反射区2 / 46 八、胰反射区2 / 46 九、胆反射区2 / 47 十、腰部反射区3 / 47 十一、腰部反射区4 / 47 十二、腰部反射区6 / 48 十三、膝部反射区1 / 48 十四、膝部反射区2 / 48 十五、糖尿病反射区 / 49 十六、颈椎反射区4 / 49 第三章 常见病证的全身反射区按摩治疗 第一节 概述 / 52 一、全身反射区疗法的适应范围 / 52 二、全身反射区疗法的禁忌证 / 52 三、全身反射区疗法使用后的注意事项 / 52 第二节 常见病证的反射区按摩疗法 / 52 一、感冒 / 52 二、咳嗽 / 56 三、心慌 / 62 四、失眠 / 67 五、健忘 / 73 六、眩晕 / 77 七、耳鸣 / 82 八、头痛 / 87 九、偏头痛 / 94 十、胃痛 / 96 十一、消化不良 / 104 十二、消渴 / 107 十三、呕吐 / 110 十四、泛酸 / 116 十五、呃逆 / 119 十六、慢性胰腺炎 / 123 十七、腹痛 / 127 十八、胁痛 / 133 十九、便秘 / 137 二十、慢性阑尾炎 / 143 二十一、中风 / 144 二十二、小便不利 / 150 二十三、盗汗 / 153 二十四、面神经麻痹 / 156 二十五、牙痛 / 160 二十六、近视 / 162 二十七、三叉神经痛 / 165 二十八、月经不调 / 168 二十九、不孕症 / 174 三十、前列腺炎 / 179 三十一、肩关节周围炎 / 182 三十二、颈椎病 / 185 三十三、腰部扭转不利 / 187 三十四、膝关节屈伸不利 / 193

<<全身反射区按摩疗法>>

章节摘录

第一节总论 按摩手法是指用手或肢体的其他部位,按各种特定的技术和规范,在受术者体表进行操作,用来防治疾病的一些技巧、动作。

手法的基本要求是“持久、有力、均匀、柔和、深透”,其中“持久”是指术者手法的动作、力量和时间都能够有一定的持续性;“有力”是指术者的手法应具备一定的力量,这种力量是根据受术者具体情况所采用的、适合的、随时变化的技巧和功力,不能是蛮力;“均匀”是指术者的手法动作幅度、速度、压力都应该平稳而富有节奏;“柔和”是指术者的手法应稳、柔、灵活,从而和缓地达到治疗目的,轻而不浮,重而不滞;“深透”是指术者手法刺激的深度应达到筋骨和脏腑。

根据手法的动作形态可以将按摩手法归纳为以下六类。

- (1) 摩擦类手法:推法、抹法、摩法、擦法、搓法。
- (2) 挤压类手法:按法、点法、拨法、捏法、拿法、捻法、踩法。
- (3) 摆动类手法:一指禅推法、揉法、攘法。
- (5) 叩击类手法:击法、叩法、拍法、啄法。

反射区疗法中主要应用的是上述的前五类手法,故本书将此五类手法中的重点手法进 摩擦类手法是指以指、掌或肘贴附在体表做直线或环形移动的手法。

常用的手法有推 一、推法 推法是指用指、掌或肘部着力于机体的一定部位,做单方向的直线或弧形移动的手法。

【动作要领】术者的手指、手掌、鱼际、肘等部位要紧贴施术部位,用力着实,轻而不浮,重而不滞,推进速度和力度要均匀、持续、缓慢,沿一定的方向进行单方向操作, 【作用】行气活血,消瘀散结,扶助正气,消积导滞。

(一) 直推法 直推法是指术者用身体的一定部位按压在受术者特定部位上进行直线推移的手法。根据术者操作时使用的部位不同,可以分为以下几种手法。

1. 拇指直推法 以一手或两手拇指指腹着力于受术部位,沿经络方向或肌肉纤维平行方向,保持一定压力的单方向推动。

2. 全掌直推法 术者以全手掌着力于施术部位,以单掌、双掌或叠掌加力做单方向推动。

3. 掌根直推法 术者手腕上翘,适度背屈,五指自然伸直,以单手、双手或叠掌掌根着力于施术部位直推。

4. 鱼际直推法 术者五指并拢,手腕伸直,以大鱼际或小鱼际着力于施术部位直推。

5. 肘直推法 术者屈曲肘关节,以肘尖着力于施术部位直推,是直推法中刺激量最强的手法。

(二) 分推法 分推法是指术者以两手拇指或多指按压在施术部位,向两侧相反方向分开推动的手法。

根据操作部位的不同,可分为指分推法和掌分推法。

1. 指分推法 术者以双手拇指或多指按压于施术部位,向两侧相反方向推动。

主要适用于头部、四肢。

2. 掌分推法 术者以双手掌部按压于施术部位,自内向外沿相反方向同时分别推动。

适用于全身各部位。

(三) 合推法 是指术者以两手指或两掌从两个不同方向位置相对地向中间点合拢推进。

主要适用于头部、胸腹部和上肢。

二、摩法 摩法是指术者以手指或掌贴附于受术者体表部位,有节律地做直线或环形摩擦的手法。根据操作部位的不同可分为指摩法和掌摩法。

【动作要领】摩法在摩动时要压力均匀、一致,动作轻柔,力度达于皮下,但不带动肌肉。

指摩宜快,每分钟约120次;掌摩稍重、缓,以每分钟100次为宜。

摩法可以顺时针摩动,也可以逆时针摩动,以顺时针为主,其中“顺时针摩为补,逆时针摩为泻”,“急摩为泻,缓摩为补”。

【作用】宽胸理气,健脾和胃,温经散寒,活血化瘀。

(一) 指摩法 指摩法是指术者手指并拢,指和掌部自然伸直,腕微屈曲,以食指、中指、无名指

<<全身反射区按摩疗法>>

和小指的中末节指腹贴附于受术部位的皮肤上，做直线或环旋摩动的手法。

适用于全身各部位。

(二) 掌摩法 掌摩法是指术者手掌自然伸直，腕关节放松，贴附于受术部位，以掌心和掌根为着力点，在腕及前臂的带动下，持续、连贯、有节奏地环转摩动的手法。

适用于腰背部及胸腹部，如脐周围等。

<<全身反射区按摩疗法>>

编辑推荐

《全身反射区按摩疗法》是在王国顺先生所著的《人体特效反射区速查手册》的基础上，增加了相关反射区的解剖知识、操作手法时的注意事项等内容，精选了适合反射区按摩疗法的几十种病证，使之更有效、更便捷、更实用。

本书语言简练，易懂易学，易于推广，可丰富按摩师及爱好者的知识。

<<全身反射区按摩疗法>>

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>