

<<从手到脚说健康>>

图书基本信息

书名：<<从手到脚说健康>>

13位ISBN编号：9787538860207

10位ISBN编号：7538860207

出版时间：2009-2

出版时间：黑龙江科技

作者：良石//任艳灵

页数：192

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>

## <<从手到脚说健康>>

### 前言

无论是在何时，健康都是我们永远关注的话题。尤其是对现在的人们来说，物质生活基本饱和，衣食住行都已不再是人们关注的问题，但是大家对于健康的重视程度却更深了一层。

在我们的生活中，常会出现这样的情景：健康节目的收视率持续攀升；各种各样的健康讲座可谓是座无虚席；药店、商城中琳琅满目的保健药品、保健食品前，人们驻足不前；书店里形形色色的养生书籍总有大批人的拥趸。

虽然人们对于健康已经算是毕恭毕敬了，但仍然会有各种各样的疾病露出狰狞的面孔，冲破人们的重重防护，给人们造成伤害。

世界上每天都有很多人身患重病，每天都有很多人因病死亡。人们不禁发出长叹——难道我们要束手就擒吗？

虽然我们不可能时时去医院做全身检查，但是我们还是可以利用一些方法尽早发现身体所患的疾病。我们的手和脚就是身体疾病的一个信号员，它们能在很多疾病到来之前就向我们发出信号。

当然，只要我们能够投以关注，及早发现、及早治疗，有些疾病根本不算是个难题。

可以说，手和脚就是人体健康的指路人，只要认真观察手和脚，就可以很好地了解自身的健康情况。当然，手和脚的作用还不仅仅限于此，近年来十分流行的手疗、足疗便可以充分说明这一点。

那么，对于这些诊断和治疗的方式我们应该如何操作呢？

《从手到脚说健康》为大家解决了这个难题。

本书分为上、下两篇。

上篇从手说健康，分为6个章节，从手与人体的关系、察手观色说健康、手操、泡手疗法一一向大家做了介绍；下篇与之对应，重点介绍脚与人体健康的关心。

本书从专业的角度向你讲述了如何从手和脚判断和治疗疾病，让你轻松远离疾病。

真诚的希望，本书能够帮你做到疾病的早预防、早诊断、早治疗，并让你真正享有健康的生活！

## <<从手到脚说健康>>

### 内容概要

手和脚就是身体疾病的信号员，它们能在很多疾病到来之前，就向我们发出信号。只要我们能够加以关注，急躁发现治疗，彻底治愈疾病不是梦。

那么，如何操作这些诊断和治疗的方式呢？

《从手到脚说健康》为大家解决了这个难题。

《从手到脚说健康》分为上、下两篇。

上篇从手说健康，分为6个章节，从手与人体的关系、察手观色说健康、手操、泡手疗法一一向大家做了介绍；下篇与之对应，重点介绍脚与人体健康的关心。

《从手到脚说健康》从专业的角度向你讲述了如何从手和脚判断和治疗疾病，让你轻松远离疾病。真诚的希望，《从手到脚说健康》能够帮你做到疾病的早预防、早诊断、早治疗，并让你真正享有健康的生活。

## &lt;&lt;从手到脚说健康&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇：从手说健康第一章 中医解释手与人体第一节 深入了解手第二节 手部经穴介绍第三节 手部反射区介绍第四节 手与经络的关系第五节 手与脏腑的关系第二章 察“手”观色说健康第一节 掌纹的秘密第二节 了解手诊符号第三节 从掌色说健康第四节 从手指说健康第五节 从掌纹说健康第六节 从指甲说健康第三章 简单手操可养生第一节 健脑益智手指操第二节 强心手指操第三节 缓解疲劳手指操第四节 防治便秘手指操第五节 防治鼠标手手指操第四章 中药泡手治百病第一节 认识中药泡手疗法第二节 感冒的泡手疗法第三节 支气管炎的泡手疗法第四节 高血压的泡手疗法第五节 心脏病的泡手疗法第五章 手部按摩治疗常见病第一节 按摩基础知识第二节 高血压的手部按摩法第三节 高脂血症的手部按摩法第四节 糖尿病的手部按摩法第五节 冠心病的手部按摩法第六节 月经不调的手部按摩法第七节 感冒的手部按摩法第八节 颈椎病的手部按摩法第九节 前列腺炎的手部按摩法第十节 阳痿的手部按摩法第十一节 头痛的手部按摩法第十二节 老年性痴呆的手部按摩法第六章 手的日常保健第一节 手部的护理细节第二节 与鼠标手说byebye第三节 “MP3一族”也需担心关节炎第四节 时尚美甲与灰指甲结缘下篇：从脚说健康第七章 中医解释脚与人体第一节 深入了解脚第二节 脚部经穴介绍第三节 脚部反射区介绍第四节 脚与经络的关系第五节 脚部血液循环与人体健康第八章 察“脚”观色说健康第一节 从脚的纹路说健康第二节 从脚的感觉说健康第三节 从脚的颜色说健康第四节 从脚的形状说健康第五节 从脚趾指甲说健康第九章 中药泡脚治百病第一节 中药泡脚基础知识第二节 感冒的泡脚验方第三节 咳嗽的泡脚验方第四节 哮喘的泡脚验方第五节 头痛的泡脚验方第六节 失眠的泡脚验方第七节 高血压的泡脚验方第八节 高脂血症的泡脚验方第九节 痔疮的泡脚验方第十节 神经衰弱的泡脚验方第十一节 痛经的泡脚验方第十章 脚部按摩治疗常见病第一节 高血压的脚部按摩法第二节 高脂血症的脚部按摩法第三节 糖尿病脚部按摩法第四节 冠心病脚部按摩法第五节 月经不调的脚部按摩法第六节 痛经的脚部按摩法第七节 感冒的脚部按摩法第八节 痔疮的脚部按摩法第九节 肥胖的脚部按摩法第十节 颈椎病的脚部按摩法第十一节 头痛的脚部按摩法第十一章 脚的日常保健第一节 脚部的护理细节第二节 跷二郎腿可引来祸端第三节 脚气烦人也好治第四节 让鸡眼远离脚部第五节 切勿长期穿高跟鞋

## &lt;&lt;从手到脚说健康&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 中医解释手与人体 一直以来，人们对于双手都十分重视，并相继做了深入地研究和探索。

《灵枢·动输篇》中说：“夫四末阴阳之会者，此气之大络也。”

意思是说，手足是阴阳、经脉、气血会合联络的部位，人体生命力的旺盛和衰弱都和手足有着十分密切的联系。

手足灵活，则四肢发达，生命力就旺盛；手足不灵活，行动缓慢，人体的功能就较差。

第一节 深入了解手 手的形态 毋庸置疑，大家对于手都是十分熟悉的。

但是，若要谈手的形态恐怕就有不少人要打问号了。

具体来说，手可分为4个部位：腕部、手掌、手背和手指。

胳膊下端与手掌相连的部分我们称之为腕部，腕部分为腕前区和腕后区。

手掌即腕前区域手指之间的部分。

手掌中央的凹陷处称之为掌心。

掌心内外两侧呈鱼腹状的隆起部分分别被称为大鱼际和小鱼际。

手掌和腕后区之间的部分称为手背。

手指可分指腹、指尖、指甲。

每只手有拇指、食指、中指、无名指以及小指5个手指。

拇指侧称桡侧，小指侧称尺侧。

无论男女，手指长度均以中指最长，依次为无名指、食指、小指和拇指。

一个人的左右手基本相同，但男女手指之长有明显差异。

指甲是指端背面皮肤所衍生，主要由甲板、甲床、甲襞、甲上皮、半月痕构成。

指甲可说是从指根部分形成的。

初形成的指甲十分柔软，根本无法承受外界的刺激。

因此，在初生指甲的上端有一层皮肤保护，这层皮肤叫甲上皮。

如果甲根部分没有甲上皮，指甲不但变得外观畸形，而且容易受伤。

甲床位于指甲的内侧部分，是皮肤的一部分，由表皮细胞所构成。

因指甲和甲床紧连，所以指甲也可算是甲床的角层，两者共生共长，犹如唇齿相依。

当指甲向前段生长时，甲床会以水平的方向向前移动，直达手指的最前端。

因指甲与甲床的关系十分密切，所以指甲不会离开甲床而脱落。

一旦指甲的成长超出了甲床的保护范围，就容易出现断裂情况。

手的局部结构图 在我们看来，手的结构似乎十分简单。

但事实并非如此，手的局部构造远比我们看到的要复杂得多，并且它与我们的身体健康有着密切的联系。

所以，在我们深入了解手与人的密切关系之前，剖析手的结构图是必不可少的课程。

骨骼 人的手部骨骼可以分为5个部分：腕骨、掌骨、指骨、桡骨和尺骨。

腕骨。

腕部骨骼属于短骨，以两排而列，共8块。

近侧排列由桡骨侧向尺骨依次为：手舟骨、月骨、三角骨和豌豆骨；远侧排列为大多角骨、小多角骨、头状骨和钩骨。

这些腕骨构成掌面的腕骨沟，各骨相邻的关节面形成腕骨间关节。

手舟骨、月骨、三角骨近端形成椭圆形的关节面，与桡骨腕关节面及尺骨下端的关节盘构成桡腕关节。

腕骨的灵活程度和大脑的灵敏程度成正比。

掌骨。

掌骨共5块，由桡侧向尺侧，掌骨的近端侧为底，接腕骨；远侧端为头，接指骨；中间部分为体。

## <<从手到脚说健康>>

第一掌骨呈短而粗状，其底有鞍状关节面，与大多角骨的鞍状关节面相关联。

指骨。

指骨属于长骨，共有14块。

拇指有两节指骨，其他各指有三节（近节指骨、中节指骨、远节指骨）。

每节指骨的近端为底，中间为体，远端为滑车。

桡骨。

桡骨为前臂两骨位于外侧的一个，分呈一体两端。

尺骨。

尺骨为前臂两骨位于内侧的一个，分呈一体两端。

手掌 手掌的解剖构造可分为浅表层、中层和深层。

浅表层包括皮肤、浅筋膜、深筋膜，其中浅筋膜较致密，深筋膜又分浅深两层；中层由掌浅弓、正中神经、尺神经的浅支、指浅屈肌腱、指深屈肌腱及蚓状肌构成；深层则由尺神经深支、掌深弓、骨间肌及掌骨构成。

手掌的间隙是位于手掌中间深部的疏松组织间隙，分鱼际间隙和掌中间隙。

掌中间隙由掌腱膜的桡骨侧缘向深部发出，斜向尺骨侧附着于第三骨前缘。

手掌肌肉由鱼际肌、拇短展肌、拇短屈肌、拇对掌肌、拇收肌、小鱼际肌、掌短肌、小指展肌、小指端屈肌、小指对掌肌、蚓状肌骨间肌及屈指肌腱所构成。

手背 相对于手心来说，手背皮肤比较薄，有毛和皮脂腺，且富有弹性。

由于它与浅筋膜结合疏松，因此很容易移动。

又因其在握拳时皮肤会呈现紧张状态，在伸指时也不会显得太疏松，所以很容易在外力作用下导致皮肤撕脱。

手指 手指中也有浅层和深层，浅层主要是指皮肤、浅筋膜、血管和神经；深层主要是指浅屈肌腱、深层肌腱、指肌腱、指腱鞘和指深肌腱。

每个手指包括两条指掌侧固有动脉和两条指背动脉。

指掌侧固有动脉行于各指的两侧两偏掌侧，在内指端相合，其分支分布于手指骨、指关节、肌腱和皮肤。

而指背动脉偏短小，仅仅达到近侧指关节，行于各指两侧面偏背侧。

手指背侧分布着主要的手指静脉。

<<从手到脚说健康>>

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>