

<<手足按摩>>

图书基本信息

书名：<<手足按摩>>

13位ISBN编号：9787543323155

10位ISBN编号：754332315X

出版时间：2008-7

出版时间：天津科技翻译出版公司

作者：封进启 编

页数：149

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>

## <<手足按摩>>

### 内容概要

按摩有保健和治疗的功效，方便、高效又无毒副作用，不但能祛痛、祛病。

还能调节神经系统和内分泌系统，提高免疫机能和抗病能力，预防和减少各种疾病的发生。

按摩适合那些处于似病非病的亚健康状态或有一些慢性疾病的老年人和工作、学习太累，更年期及精神压力太大的人群。

我们知道，“疲劳”只是表象，它背后潜伏的疾病才是我们身体健康最大的敌人。

从这个意义上说，按摩不但能祛痛、祛病，还能调节神经系统和内分泌系统，提高免疫机能和抗病能力，预防和减少各种疾病的发生。

，同时，简便易行、经济实惠也是它的另一个特征。

《头颈按摩》以图文并茂的方式，向大家介绍保健按摩的方法、技巧，旨在帮助大家学会并掌握“家庭按摩”和“自我按摩”的简单操作。

随书附赠：精美穴位挂图、实用按摩棒、DVD演示光盘。

## <<手足按摩>>

### 作者简介

封进启，毕业于第三军医大学，在医院工作30多年，从事按摩30年，保健教学20年，培养了2000多名摩师。

临床有成绩，科研有成果，教学有收获，在国内外按摩界享有盛誉。

曾编写《中老年自我保健按摩》《足部反射区保健按摩》《足部自我按摩》《手部按摩好处多多》《孕

## &lt;&lt;手足按摩&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 手足部解剖与经穴 第一章 手足部解剖 一、手部解剖 二、足部解剖 第二章 手足部经穴 一、手足均为人体的全息胚器官 二、手足部经穴 第三章 手足部按摩概述 一、手部按摩好处多 二、敏感点的概念 三、足部反射区按摩 四、如何更好地用足部反射区按摩 第二篇 手足部常用按摩方法 第四章 基本按摩手法和常用按摩工具 一、按压法 二、揉法 三、推法 四、拿捏法 五、拍叩法 六、动关节法 七、随手可得的按摩工具 八、常见按摩器材 第五章 手部家庭按摩常用手法 一、手背 二、手指 三、腕 四、手掌 五、前臂 第六章 足部家庭按摩常用手法 一、基本手法 二、足底反射区定位及按摩手法 三、足内侧 四、足外侧 五、足背 第三篇 手足部常见病按摩 第七章 手部常见病按摩 一、疲劳症 二、焦虑症 三、心悸、冠心病 四、经前期紧张症、经前乳房胀痛 五、早孕恶呕、早孕不适 六、女性更年期综合征 七、口腔溃疡 八、干燥综合征 第八章 足部常见病按摩 一、头痛、失眠 二、咽喉痛 三、咳喘 四、慢性胃炎 五、前列腺肥大 六、阳痿 七、糖尿病 八、痛经 九、老年痴呆

## &lt;&lt;手足按摩&gt;&gt;

## 章节摘录

第一篇 手足部解剖与经穴 第三章 手足部按摩概述 三、足部反射区按摩 足部反射区按摩源自台湾吴若石论文，他对足部反射区按摩的实践与研究成果成为大家学习的榜样。

“若石健康法”包括：足部反射区按摩；营养学；气功；爱德；易经中阴阳平衡的智慧。

人体各器官在足部均有相对应的反射区，用他人按摩、自我按摩、器械按摩均可。

1989年5月首届北美反射学者会议在美国丹佛举行，对反射区疗法（reflexology）做了如下定义：“足部和手部反射区疗法的基点是，在足部和手部存在着与人体各部分相对应的反射区。

在不使用油膏和液剂的情况下，运用拇指与手的技巧对反射区施加特定压力的这种物理行为能缓解（人体内部的）紧张状态，引起人体的某种生理变化。

”关于足部反射区保健按摩有以下几点说明： 1．足部反射区包括足底、足内侧、足外侧、足背及踝部等处的反射区，故不能单纯指足底部。

2．反射区是一个区域，不是一个点，因此与穴位的概念不同。

3．足部反射区按摩是非药物疗法，不包括化学药物的作用。

4．通过对反射区的刺激使体内生理机能得到调整从而起到保健作用。

5．足部和手部都存在着反射区，有时可以互相弥补，取长补短。

当然，在我国实践和研究过20多年后又有了不少进展，取得很多新的经验。

四、如何更好地用足部反射区按摩 用按摩膏按摩时更省力。

如用2%咪康唑霜还可以兼治脚疾。

按摩力度有两种：一种是用适当的力度达到保健按摩的作用，主要作用是调节全身功能，解除疲劳，增加抗病能力、提高身体素质；另一种是用较大的力度，对某些反射区进行强刺激，以达到治疗疾病的目的，当然，其机理不外乎通过调整神经、内分泌和免疫等系统的功能以改善器官症状。

<<手足按摩>>

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>