

<<手足对症按摩>>

图书基本信息

书名：<<手足对症按摩>>

13位ISBN编号：9787546333984

10位ISBN编号：7546333989

出版时间：2010-9

出版单位：吉林出版集团有限责任公司

作者：健康中国名家论坛编委会

页数：256

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>

## &lt;&lt;手足对症按摩&gt;&gt;

## 内容概要

关于手诊手疗，在中国已经有非常悠久的历史了。

古人认为：“面相不如身相，身相不如骨相，骨相不如手相”，“视其外，以知其内脏，则知所疾矣”，“有诸内，必形诸外”，这些都是古代医学家诊断疾病的重要方法。

而现代医学认为：“手是人的另一个头脑，它的行动举止几乎与大脑保持一致，其敏感性在人体的所有部位中是最强的”。

所以西方的手诊专家们说“手是人类心灵的窗户”，中国也有相应的一句俗语：“十指连心”，这些都充分说明了手与内脏的关系。

另外，手还是人体全身脏腑器官的完整缩影，所以，人体组织器官的病变均可在手的某些部位得以体现。

此外，手部有着大片的病理反射区，是神经的聚集点。

一只手正反面有70多个病理反射区和治疗穴位，临床实践证明，对这些穴区进行按摩等刺激可治疗近百种疾病。

只要准确地、不断地刺激按摩手部穴位相关的病理反射点，就能使内脏不断受到良性刺激，而逐渐强化其功能，进而达到祛病强身的目的。

所谓足疗，其实是一种非药物疗法，即通过对足部反射区和穴位的按摩刺激，调整人体生理机能，提高免疫系统功能，从而防病、治病、保健、强身。

足部是人体经络循环中的重要组成部分，祖国医学早就有“上病取下，百病治足”的说法，即全身许多疾病可以从足部治愈。

足疗就是运用中医原理，集检查、治疗和保健为一体的无创伤自然疗法，包括足浴和足部按摩两个部分。

足部是人体的“第二心脏”，如同人体的阴晴表，能够准确地反映出身体的健康状况。

足疗是一种古老而又新鲜的事物，它是我国传统医学的渊源和延伸。

中国足疗源远流长，早在《春秋》《礼记》中就记载了以中草药煎汤熏、浸泡的“熏、蒸、浸、泡”疗法。

“足是人之根，足疗治全身”，古时候神医扁鹊根据人们的生活习惯，发现了用中草药热水泡脚的祛病方法，据说这就是中药浴足、足疗的前身。

足疗法早在唐代以前就已出现。

唐宋以后，虽被排斥于正统医学之外，但医书中仍有记载，如宋《圣济总录》《神仙导引》云：“以手扳脚梢，闭气取太冲之气。”

清末，逐渐流传到欧美等国家，被称做反射疗法或区域疗法。

足疗法是通过手法作用于足位体表的特定部位，以调节机体的生理、病理状况，达到驱病康复的目的。

人的足部对系统或器官存在相应的反射区，对相应部位针刺或按摩，找出敏感点，即酸、麻、胀、痛点，就可做到对相应系统、器官疾患的治疗。

做好足部按摩，可以缓解人体病变器官或系统的疼痛，甚至通过按摩治疗达到痊愈的理想效果。

足部按摩除了具有止痛、改善血液循环、消炎、消肿、镇静、调节神经兴奋性、调节内分泌功能、增强机体免疫功能、疏通经络等作用以外，它的美容功效也已经越来越受到更多人的关注。

今天，足部按摩作为一种有效的医疗保健方法，顺应了医学发展的潮流和方向。

关于本书 在体系上，本书分为上下两篇，上篇主要介绍了手疗的基础知识，以及循环系统、内分泌系统、泌尿生殖系统、运动系统、皮肤科、五官科、呼吸系统等疾病的手疗方法；下篇主要介绍了足疗的基础知识以及呼吸系统、心血管系统、消化系统、外科、神经系统、妇产科、五官科、皮肤科等疾病的足疗方法。

在形式上，本书的特点是图文并茂地向您展现自我保健、自我治疗的方法，让您通过图解准确地找到需要按摩的穴位，对照反射区轻松地判断出病症的所在。

按摩手足不可能包治百病，但会让您健康多一点。

<<手足对症按摩>>

健康需要一点一滴的重视与积累，本书就是让您具备日常保健常识和更多自我保健意识的指南针，让您随时随地“为健康加油”。

## &lt;&lt;手足对症按摩&gt;&gt;

## 书籍目录

【序言】健康每一天，从按摩“手”“足”开始阅读导航手部反射区速查图解手掌脏腑对应速查图解  
足部反射区速查图解上篇：健康之“手”要任务：手疗篇 第一章 手疗基础知识 001 看掌纹和  
指纹诊病 002 指甲形态与疾病 003 看手掌诊病 004 看手指诊病 004 手疗简介  
005 手疗基本操作手法 第二章 循环及内分泌系统疾病的手疗法 006 高血压 007 冠心  
病 008 急性脑血管病 009 糖尿病 010 贫血 011 甲亢 012 更年期综合征 第  
三章 泌尿生殖及运动系统疾病的手疗法 013 尿路感染 014 泌尿系结石 015 前列腺炎  
016 肾炎 017 男性功能障碍 018 颈椎病 019 肩周炎 020 腰椎间盘突出  
第四章 皮肤科五官科疾病的手疗法 022 荨麻疹 023 银屑病 024 湿疹 025 过敏  
性鼻炎 026 牙痛 027 白内障 028 青光眼 029 急性结膜炎 第五章 呼吸系统疾  
病的手疗法 030 支气管炎 031 哮喘 032 肺结核 033 咽喉炎 034 肺炎球菌性  
肺炎下篇：健康始于“足”下：足疗篇附录 足浴疗法

## &lt;&lt;手足对症按摩&gt;&gt;

## 章节摘录

上篇：健康之“手”要任务：手疗篇001 第一章 手疗基础知识看掌纹和指纹诊病掌纹是指手掌上的纹线。

粗的“线”和细的“纹”组成了手掌纹线，“线”生成于母体，不易改变，它是身体先天状况的反映，假如“线”改变了，那就一定是体内脏器发生了极大的变动。

“纹”多形成于后天，由物理变化和化学变化的因素造成，比较容易改变。

“纹”变化时，周期一般在3个月以上，最快的也需要8天(急性病变)。

掌纹的形成和变化与手部的神经系统和血液循环有着密切的关系。

手掌是末梢神经的集中区，感觉灵敏，手的活动直接调动着大脑的思维反应，丰富的末梢神经活动对掌纹的变化有着不可忽视的影响。

手部的微循环丰富而密集，因而手部的微循环是否通畅，直接影响到掌纹的变化。

除此之外，掌纹还受到经络穴位的影响。

虽然掌纹不是按照经络穴位来分布的，但手部是经络循行的集中区，所以掌纹不可避免地会受其影响。

而经络又反映着人体各个部位的健康状况，所以掌纹的变化预示着人体健康的发展变化。

掌纹有一部分是不变的，代表家族遗传基因的情况；有一部分是变化的，会随着年龄、心理、职业、社会环境和身体状况的改变而改变。

掌握这种变化规律，就可以凭借它来观察疾病的发生发展，从而起到防病诊病的作用。

指纹是皮纹图形在手指特定部位的表现。

指纹是人们观察最早并且研究最多、应用最广的部分。

指纹主要是根据遗传基因形成的，所以它是不会改变的，除了刑侦上将其作为鉴别个人身份的依据外，还可以用来诊断与遗传基因有关的病症。

有些皮纹研究学者，从指纹上判断儿童的智商和行为异常、唐氏症，获得了很多的成果。

指纹研究是皮纹学中的一个分支，也是医学领域的重要组成部分。

目前，指纹已被广泛用于遗传学、人类学、民族学、优生学等多种学科。

基因诊断被称为第四代诊断技术，它弥补了过去传统诊断方法的不足之处，不以疾病的表征为前提，而以基因型为基本前提，即通过分析某种基因的缺陷，而对某种疾病作出诊断。

指纹诊病作为基因诊断的一个方面，对于遗传疾病及其他一些重大疾病的预防和基因诊断具有重要的意义。

## <<手足对症按摩>>

### 编辑推荐

《手足对症按摩》推荐：手足并解，自诊自查透过手与足解读您的健康密码有图有解清晰详实地展示手足穴位、反射区及按摩流程专家点津总结多种病症，教您看手诊疗、对症按摩百种疾病的手足对症疗法病症详解 + 诊疗流程 + 按摩手法+专家支招手诊+手疗+足诊+足疗=家庭保健法最权威手部、足部反射区的精确全图解最实用百种疾病的自我诊察与手、足对症按摩疗法最贴心数百种对症食疗配方，给予家人般的呵护

<<手足对症按摩>>

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>