

图书基本信息

书名：<<脚、手、耳、脊柱按摩（压）图解>>

13位ISBN编号：9787564113841

10位ISBN编号：7564113847

出版时间：2008-9

出版时间：东南大学出版社

作者：朱翠莲 编

页数：45

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>

<<脚、手、耳、脊柱按摩（压）>

前言

崇尚自然疗法是热爱健康的现代人明智的选择。

为了推广反射部位按压保健复法，促进人们健康长寿，我们编写了这部《手、脚、耳、脊柱按摩（压）图解》。

本书的优点在于：一是把手、脚、耳、脊柱按压疗法浓缩在一起，一本书在手相当于几本书在手；二是把病症印在图上，读者可以看图对照病症直接操作，减少了查找的麻烦；三是把常见病症按摩（压）调治图示专门列出来，方便这些常见病患者操作；四是图谱印成大16开，视觉效果好，同时又便于展示和保存。

部位按压法的基本理论认为：人体所有组织之间都有内在的联系，人体手、脚、耳、脊柱等每一个独立的部分都包含了人体全部信息，人体每一个组织器官的信息都投射于每一个独立部分的一定区域或点、穴上，刺激相应的部位就会影响对应的组织器官。

因此，按压反射区、点、穴可以健身、辅助诊病和帮助疾病康复。

1 操作方法：部位区域较大的反射区可以用手指、按摩棒（牛角、木质、塑料制品）、笔杆等按压，部位较小的点、穴可以用牙签、火柴棒、菜籽、滴丸等按压。

手指、按摩棒、笔杆等按压分为点压、上推（ ）、下推（ ）、平推（ ）、顺旋和逆旋。

按压强度有轻、重之分，轻为舒适性刺激，重为疼痛性刺激。

轻为补法，重为泻法。

实证、体强者可用重刺激，虚证、体弱者可用轻刺激。

按压时，也可用先重后轻、先轻后重再轻等方法刺激。

按压时间因人而异，一般保健和体弱者15~30分钟，每个部位刺激次数以9~36次为宜。

按压时找准反射部位很重要。

按摩方法是按图找到反射部位，同时还要以按压时感觉敏感部位（点）为准。

2 部位感应辅助诊断：用手指、按摩棒、笔杆、牙签、火柴棒、菜籽、滴丸等按压，或用艾条灸等方法刺激某反射区、点、穴时，如果特别敏感、疼痛，观察见局部变色，手按时感觉比周边组织紧张，甚至有硬结，仪器检测时有温度和电位变化，提示对应系统或脏器功能失调或有疾病，需去医院做进一步检查确诊。

如果医院确诊没有疾病，说明失调还不严重，但不能认为部位按压感应诊断没有意义，需要加强相应的保健调理。

如果医院诊断有某种疾病，而部位反射感应不明显，也不能否定医院的诊断，因为有人本身不敏感，或反射通路被阻断。

3 部位按压保健：感觉身体什么部位酸疼、不适，就经常按压刺激其部位，是一种保健方法。

经常全面按压或有针对性地按压，辅助感应诊断身体状况，找出敏感部位，在此基础上，按压刺激敏感部位，可以防病和保健调理。

对体弱者和老年人，可经常用弱手法刺激肾、脾、淋巴、脑垂体、内分泌等反射部位，帮助增强体质。

。

4 部位按压辅助疾病康复：确诊的疾病，或自我感觉不适的病症，都可以用部位按压刺激法辅助调治。

。

头部的病症选择脚和手部反射区按压效果较好，内脏的病症选择脊柱反射区和耳穴按摩（压）效果较好，如果同时选择手、脚、耳、脊柱反射部位综合按摩（压）刺激效果则更好。

肢体的病症按压同侧反射部位，或头部的病症按压对侧的反射部位。

按压以轻刺激以揉为主；按压相反侧反射部位时，如果体质较好，则可以强刺激为主。

在按摩之后一小时内必须饮温开水300~800毫升，促进气血运行和排泄毒素。

5 特别提示：饭前、饭后一小时内和妇女月经期、妊娠期，不宜强按压刺激。

各种急性传染病、急性中毒、急性发热以及出血性疾病不宜采用部位按压刺激方法。

内容概要

本书分两部分，第一部分主要介绍脚、手、耳、脊柱等反射区（点）的部位及按摩这些反射区的作用，第二部分主要介绍24个常见病，按摩脚、手、耳、脊柱等反射区的部位及按摩方法。本书的特点一是将手、脚、耳、脊柱按压疗法浓缩在一起，一本书在手就相当于几本书在手；二是把病症印在图上，读者可对照病症直接操作，减少了查找的麻烦；三是把每个常见病调治的图示列出来，方便常见病患者操作；四是图谱印成大16开，视觉效果好，同时又便于携带和保存。本书内容丰富，通俗易懂，以图解的形式，便于读者掌握。本书适于各类人群阅读。

书籍目录

- 一、脚、手、耳、脊柱反射区（穴）按摩（压）图解二、常见病脚、手、耳、脊柱按摩（压）图解
- 1.心脏病（包括冠心病、风心病）
 - 2.高血压
 - 3.偏头痛
 - 4.头晕、耳鸣
 - 5.感冒、咳嗽
 - 6.气管炎、哮喘
 - 7.鼻炎
 - 8.牙痛
 - 9.眼疾
 - 10.胃肠炎
 - 11.肝炎、脂肪肝
 - 12.胆囊炎、胆结石
 - 13.糖尿病
 - 14.便秘
 - 15.颈椎病
 - 16.肩周炎
 - 17.腰痛
 - 18.膝关节痛
 - 19.前列腺炎
 - 20.月经不调
 - 21.乳房小叶增生
 - 22.更年期综合征
 - 23.肥胖
 - 24.失眠

章节摘录

插图：

编辑推荐

《脚、手、耳、脊柱按摩(压)图解》由东南大学出版社出版。

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>