

<<手到病自除 大全集>>

图书基本信息

书名：<<手到病自除 大全集>>

13位ISBN编号：9787801788313

10位ISBN编号：7801788311

出版时间：2011-9

出版时间：华龄

作者：曹兴泽

页数：421

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>

<<手到病自除 大全集>>

前言

中医历来有“上医治未病，中医治欲病，下医治已病”的防病治病思想，认为医之最高境界在于防病于未然。

而推拿按摩正是一种以“治未病”为理念，运用手法防治疾病的中医特色疗法。

与西医利用各种检验手段诊断疾病并针对病症进行治疗不同，推拿疗法主张从源头上出发，修补和激发机体自身的防御系统和自愈系统，以不直接对抗病邪的“曲线救国政策”使身体恢复平衡，从而实现防病治病的效果。

可见，推拿疗法是从病根上开始，积极主动地调动机体自身的能动性来防治疾病的。

“生病就吃药，有病找医生”俨然已经成为现代人的思维定式，事实上，吃药打针、做手术确实在治疗急性病、传染病和外伤疾病等方面有明显优势。

既然如此，我们可以将两者结合起来，以“急病上医院，未病自己防”为原则，取长补短，共同成就我们的健康“大业”。

与此同时，掌握了这门绝妙手法，我们就可以随时为自己、为家人的健康保驾护航。

长生不老是妄谈，但健康到老、无疾而终则是可以通过努力达成的。

可以说，推拿疗法为我们在防病治病和养生保健上提供了另外一种思路和途径。

推拿，又称“按摩”、“案机”等，属于中医外治法范畴，是采用不同的手法，在人体的经络穴位或特殊部位进行有规范、有节律的做功，从而达到阴阳平衡、扶正祛邪，进而预防和治疗疾病的一门中国传统医学。

推拿是一门既古老又年轻的学科，说它古老，它与人类生存历史一样久远；说它年轻，它只向我们展露了冰山一角，具有广阔的发展空间和潜在优势亟待发掘。

现存最早的医学经典著作《黄帝内经》记述了有关按摩治疗的相关内容：“有形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药。”

而我国第一部按摩专著《黄帝岐伯按摩十卷》则记载了用推拿按摩治疗包括伤科、儿科、皮科等疾病多达70种。

推拿疗法作为中国传统医学中一种独特的物理疗法，具有诸多优点。

首先它简单易行，不受时间、地点和条件的限制，不需要专业的培训，不需要昂贵的医疗器械，只要花点时间，仅靠自己或家人的双手就可以施行一些简单有效的推拿按摩方法。

其次它应用范围广，适用于内科、外科、儿科、妇科、皮肤科、五官科等的各种疾病以及美容养颜、减肥瘦身和强身健体等诸多领域，在治疗颈椎病、慢性腰肌劳损、椎间盘突出、感冒、神经衰弱等常见病或慢性病上，具有其他治疗手段不可比拟的优势。

最后它安全有效，两千年的医疗实践已经证明了它的有效性和科学性。

然而一提到推拿按摩，很多人很快想到的是令人眼花缭乱的经络穴位，枯燥乏味的中医理论，唯恐避之而不及。

事实上推拿按摩可以是一件有趣的事，只要你稍微用心学习，就可以收到意想不到的效果。

经络学说是推拿疗法的主要理论依据，也是传统中医理论的重要组成部分。

它以腧穴的临床应用为依据，阐释了人体脏腑与体表之间的相互联系和调控规律。

与现代医学中的血管和神经系统不同，经络是体内气血运行的通路，传递信息到身体的各个部位。而腧穴位于经络之上，是脏腑经络气血输入于体表的特殊部位，也是疾病的反应点和推拿按摩的刺激点。

《内经》认为：“经脉者，所以决生死，处百病，调虚实，不可不通”。

当气血循经络运行顺畅时，则人体健康，运行受到阻碍时，则会引起相关脏器发生病变，这时如果借助双手来按、揉、摩、擦相关穴位，就能打通筋脉，促进微循环，增加脏器供血量和机体免疫功能，加强组织器官的新陈代谢，不吃药、不打针、不做手术就能轻松缓解病症，达到手到病除的效果。

其实，中医经络穴位理论真正的独特之处在于其“治未病”的超前观念。

当经络运行不畅时，轻按相关穴位就会有痛感，这就是身体在向我们发出疾病的信号，这时，如果

<<手到病自除 大全集>>

我们用不同手法刺激相关穴位，打通经络，令气血畅通，就能轻松的防病于未然，同时长期坚持施行，还能缓解疲劳、延缓衰老以及强身健体。

现代生命科学领域提出了生物全息理论，认为机体存在若干独立的全息胚，在每个全息胚上能够勾勒出完整的机体，刺激某一区域就能够防治相对应的脏器的疾病。

人体的手部、耳部和足部等就是一个个相互独立的全息胚，上面分布有脏器对应的反射区，这些反射区不同于腧穴，代表的是一个区域，推拿按摩这些区域就能够达到防病治病和养生保健的目的，而足部推拿按摩作为一个行业也已初具规模。

生命就像行驶在大海之中的一叶扁舟，无论是晴空万里下的恣意掌控，还是风雨飘摇中的坚定执着，抑或是乘风破浪时的笑傲苍穹，我们每个人都在岁月的轨道上忙碌着、追逐着、前行着。

但生活从来都应该是平凡而快乐的，也能够变得平凡而快乐，只要你肯用双手去演绎，肯用心去经营。

本书荟萃了全息反射区、经络、穴位等理论学说，对人体足部、耳部、手部等重点反射区、经络、穴位及按摩防病治病分章详细讲解，并针对人体各类常见疾病以及妇女、儿童、老人等各类人群常见疾病的调治做了详细讲述，让读者做到手到病自除。

书中还对时下流行的美容按摩、美体按摩和减肥按摩做了详细而全面的讲述，满足广大女性的美丽愿望。

本书还将教会读者如何倾听身体的声音——如何通过足部测健康，了解藏在手中的健康秘密，通过“相面”来体察身体的疾病等，让你真正成为自己的医生。

本书系统全面、科学实用、讲解深入浅出，适合各类人群阅读，没有任何医学基础的读者也可以迅速读懂。

<<手到病自除 大全集>>

内容概要

推拿按摩是一种以“治未病”为理念，利用人体反射区和经络原理，运用手法防治疾病的中医特色疗法。

掌握了这门绝妙手法，我们可以随时为自己、为家人的健康保驾护航，无须打针、吃药即可达到手到病除的效果。

推拿具有诸多优点：简单易行，不受时间、地点和条件的限制，不需要来回跑医院，不需要昂贵的医疗器械，只要花点时间，仅凭自己或家人的双手就可以施行一些简单有效的推拿按摩方法；应用范围广，适用于内科、外科、儿科、妇科、皮肤科的各种疾病以及美容养颜、强身健体等诸多领域，在治疗颈椎病、椎间盘突出、神经衰弱等常见病或慢性病上，具有其他治疗手段不可比拟的优势；安全有效，两千年的医疗实践已经证明了它的有效性和科学性。

由曹兴泽编著的《手到病自除大全集（超值白金版）》荟萃了全息反射区、经络、穴位等理论学说，对人体足部、耳部、手部等重点反射区、经络、穴位及按摩防病治病分章详细讲解，并针对人体各类常见疾病以及妇女、儿童、老人等各类人群常见疾病的调治做了详细讲述，让我们做到手到病自除。书中还对时下流行的美容按摩、美体按摩和减肥按摩做了详细而全面的讲述，满足广大女性的美丽愿望。

《手到病自除大全集（超值白金版）》还将教会读者如何倾听身体的声音——如何通过足部测健康，藏在手中的健康秘密，通过“相面”来体察身体的疾病等，让你真正成为自己的医生。

《手到病自除大全集（超值白金版）》系统全面、科学实用、讲解深入浅出，适合各类人群阅读，没有任何医学基础的读者也可以迅速读懂。

<<手到病自除 大全集>>

书籍目录

第一篇 人体自有大药，每个人都是解救自己的圣手医师

第一章 善用全息反射区，从头到脚保安康

人体每一个反射区都有健康的慧根

大病化小，小病化了——为什么反射区能治病

有求必应的反射区——通过全息反射区治病的优点

在反射区上修行，激发身体的潜能

第二章 百病渐消，清福自来——经穴是人体的仙药田

解密伟大的人体经络

经络是人体的医魂——经络畅通，百病不生

人体百药齐全，每处穴位都是大药

十二时辰经络运行，健康快乐就在每一天

第二篇 知“足”常乐——足部是人体最大的药田

第一章 健康之行，始于足下——神奇的足疗保健

了解足部，认识人体的“第二心脏”

人身一体足为根，坚持足疗有奇效

坚持足疗，优点多多

三种神奇足疗法，让你舒服又健康

传统足部养生之“砭术”

第二章 护好足，一生福——别有洞天的足部反射区

足底部的反射区大药

足背部的反射区大药

足内侧的反射区大药

足外侧的反射区大药

常见病足部反射区自愈处方

第三章 健康求之足——足部十大特效穴位

把握生命的泉眼——涌泉穴

让你保持好胃口的特效穴位——然谷穴

疗效众多的养生妙穴——大敦穴

具有独特疗效的特效穴位——行间穴

人体健脾要穴——太白穴

媲美足三里的养生大穴——太冲穴

人体生命力的象征——太溪穴

既能驱寒又可增加耐性的神奇穴位——申脉穴

勇敢面对不幸的坚强“后盾”——丘墟穴

鲜为人知的人体奇穴——足临泣穴

第四章 做自己的足疗师——足部按摩手法及注意事项

足部按摩的手法和要求

巧借器具，按摩效果更佳

足部按摩重细节，一些事项要注意

足部按摩真的是“愈痛愈有效”吗

足部按摩要随机应变，因时、因人而异

足部按摩的适应证与禁忌证

第五章 足部小细节，身体大健康——足部日常护理细节

健康人生，不可忽视足部保养

足底按一按，就能提升免疫力

<<手到病自除 大全集>>

简单小动作，腿部大健康

赤脚走——土地是最好的按摩师

临睡烫脚，温经络升清气

一只脚站立是平衡阴阳的绝佳健身法

第三篇 大饱“耳”福——耳部是人体最密集的药田

第一章 耳为宗脉之所聚，护耳就是护健康

双耳是我们的健康源

耳部——灵丹妙药的炼丹炉

通过耳部药田保健理疗的密码

看一看，摸一摸，小耳朵反映大健康

耳部药田保健治病优势

第二章 耳部药田采大药——了解耳部反射点

耳部药田的5大福地

头面部对应的耳部反射点

脊柱四肢对应的耳部反射点

五脏六腑对应的耳部反射点

耳部大药田的取药方法

第三章 了解重点耳穴，取走耳部的灵丹妙药

耳部取穴要遵循“天时”

耳部取穴的“理、法、方、穴、术”

8个功能强大的耳穴

16个简单好用的耳穴

常见病耳部穴位自愈处方

第四章 耳穴压豆，四两拨千斤

耳穴压豆，以丸代针

内病外治的绿色疗法

耳穴疗法，你需要准备哪些工具

耳穴常用刺激手法

四步疗法——耳疗常规操作流程

科学有序，方显神奇疗效

“五禁五不禁”——耳穴压豆的独特规范

小事不糊涂——耳部疗法注意事项

这些状况不必害怕——耳疗法常见反应

第五章 小方法，大智慧——简易耳部按摩法

耳部按摩要讲究方法和程序

简简单单的耳部按摩养生操

耳部按摩有禁忌，6种情况要注意

不可不知的耳部日常保健

耳朵同样需要排毒

少用耳机保护耳朵

第四篇 “手”护健康——手部是人体最敏感的药田

第一章 手是百药齐全的全息元

手是身体的缩影

“双手”为我们拉响警报

如何从手部药田取药

第二章 细究我们的手部反射区

手掌上的反射区

<<手到病自除 大全集>>

掌指的反射区

手背部的反射区

常见病手部反射区自愈处方

第三章 天赋妙手——常用手部九大特效穴

疗效非凡的妙穴——合谷穴

手任劳作，穴在掌心——劳宫穴

疗效众多的特效穴位——内关穴

通经活络，消除疼痛的首选穴——手三里穴

肺部的健康神医——尺泽穴

调节血压的神奇穴位——曲池穴

缓解胸闷的能手——消冻穴

让皮肤细腻光滑有弹性——列缺穴

神奇的止嗝大穴——少商穴

第四章 握住健康的钥匙——手部按摩防治百病

识破手部按摩的玄机——作用原理

人人可享用的自然疗法——手部按摩的优越性

破译手部按摩的操作要点

适应禁忌很重要，注意事项要牢记：

自己动手，调治常见小病

不可不知的手部运动与保健

第五篇 “面子工程”不容忽视——面部大药田使用真法

第一章 头面部是人体健康的“晴雨表”

健康的答案写在脸上

看看面色就知道病变在哪

警惕不祥的面部斑点

第二章 认识人体面部反射区，打开健康幸福之门

善用面部反射区，驱走病魔保健康

从头到脚的缩影——头面部反射区的分布

分清面疗宜忌，把握健康命脉

面部反射区疗法的十大注意事项

常见病面部反射区自愈处方

第三章 头面部十大要穴，为健康保驾护航

四白穴——美白养颜就找它

太阳穴——缓解抑郁的能手

睛明穴——让你不再眩晕

迎香穴——呼吸疾病的克星

承泣穴——治疗眼部疾病的法宝

攒竹穴——制止打嗝的奇效穴

地仓穴——治疗孩子口角流水

颊车穴——治疗面部疾病效果好

人中穴——急救时少不了它

印堂穴——清头明目，通鼻开窍

第四章 护好脸面，全力打造“面子工程”

面疗五法，让健康扑面而来

洗脸方法不当会揉出皱纹

面霜，早晚该分开用

清晨三步打造脸部粉嫩清爽

<<手到病自除 大全集>>

最简易的瘦脸按摩术

双手摩面就能让你永远年轻

第六篇 身体处处皆福田——身体其他大药田的神奇功效

第一章 健康之河的中流砥柱——躯干部大药田

气血运行的大枢纽——脊柱反射区

躯干六大穴，五脏六腑的忠实守护神

第二章 摸摸我们生命的支柱——腿部大药田

“没心没肺”的反射区——腿部反射区的分布

如何从腿部反射区取药治病

腿部八大仙穴，各显神通

第七篇 启动天然药库，亲手将健康送给孩子

第一章 反射区是孩子身上的天然药库

儿童反射区疗法——带给孩子的不仅仅是健康和平安

孩子的每一处反射区都是灵丹妙药

捏捏孩子的背，让宝宝舒舒服服祛百病——捏脊

在孩子的反射区上修行，激发孩子身体的潜能

用好足部反射区，让孩子身心充满喜悦

第二章 经络大药为孩子祛病保健康

孩子的经络受上天保佑

常给孩子按摩比吃人参还补

儿童面部常见穴位使用诀窍

儿童头部常见穴位使用诀窍

儿童腹部常见穴位使用诀窍

儿童背部常见穴位使用诀窍

儿童上肢常见穴位使用诀窍

儿童下肢常见穴位使用诀窍

按摩经络帮孩子护好“天窗”

第三章 做孩子的按摩师——儿童按摩的手法和注意事项

了解五脏补泻之道，按摩才能见成效

健康“手”护有妙招——给孩子按摩的独特手法

孩子的身体会说话，结合孩子的特点进行按摩

按摩要察言观色——给孩子按摩的注意事项

第八篇 手到病除，健康之树长青——做自己的保健医生

第一章 小手法，大“门面”——轻松拿下五官科疾病

偏头痛其实很好治，敲敲胆经就可以

眉毛脱落不用烦，膀胱经和肾经来帮忙

眼屎多是上火惹的祸，综合调理来解决

红眼病太难缠，攒竹、睛明使你心明眼亮

眼里怎能容一颗“沙”——治疗沙眼用六穴

炼成火眼金睛，睛明穴赶走假性近视

人虽老，眼不花，王不留行籽来调理

双目舒坦，养精补肾

鼻子出了问题，问责于肺

爱流鼻血不要慌，蒜泥外敷涌泉穴

一窍不通不再烦，找到迎香治鼻炎

清除口腔溃疡，脾的功能要加强

刺激内庭穴治口臭，让您吐气如兰

<<手到病自除 大全集>>

牙痛起来要人命，手是我们的大救星
别让肾虚、胃火祸及牙龈——牙周炎防治很简单
耳朵嗡嗡响，应该补心肾
须发早白鬓如霜，按摩、梳头来帮忙
清除热毒，放血疗法来治麦粒肿

第二章 关爱身体第一防线，杜绝病邪入侵——常见皮肤病调治方法

痤疮不再烦，战“痘”秘籍在脾肺
顽固脚癣、手癣欲根除，两个步骤要遵循
来者不惧、祛之有道，荨麻疹被消灭很简单
疗疮、疔痈有热毒，异病同治还原美丽皮肤
汗也是心血的结晶，肺俞调理自汗有妙效
是谁在睡梦中偷了您的气血，治疗盗汗有秘方

第三章 手足腿臂四肢健——千方百计调理四肢疾病

驱寒祛邪、引血下行，膝关节从此不再痛
别拿骨刺当回事儿，肝经、肾经来征服
治疗颈椎病，找到脚上四个点
三步按摩法，随手把落枕“拿掉”
腰痛不再犯，双手双膝上面有大药
都是肾虚惹的祸，足跟痛要追根治疗
左病治右、右病治左，扭伤自有独特解药
腿脚抽筋不用怕，按摩泡脚加拔罐
轻松解决腓肠肌痉挛，小腿健康又漂亮
战“风”斗“湿”，打败纸老虎——风湿性关节炎
类风湿性关节炎不可怕，祛湿是强筋壮骨之首务
不痛并快乐着，细谈防治痛风，
做做“足桑拿”，手脚发胀发麻去无踪
手脚颤抖、麻木冰凉怎么办

第四章 心病外治，日日神清气爽——神志病自愈疗法

四大妙招，让你从郁闷情绪中解脱
简易按摩，彻底放松你的内心
焦虑了，试试刮痧吧
失眠了，不妨试试拔罐
防治失眠，足疗帮你忙
药枕是最好的中医助睡工具
抑郁了，压一压耳穴可缓解
摆脱神经衰弱，拉一拉耳垂就有效
失眠、焦虑不用愁，按按揉揉就赶走
消除头痛，你得这样按摩
冥想，缓解压力的最佳方式
“我很健康”——轻松打败疑病症
7种妙法，让恐惧症患者心安气顺
治疗精神分裂症的四种方式
如何应对创伤后应激障碍

第五章 管好你的“进出口公司”——增强肠胃肝胆功能

别一拉肚子就想到吃药，按摩、艾灸更有效
肚子疼何必麻烦医生，自己就是妙手神医
奇方流传三千年，攒竹穴治疗打嗝

<<手到病自除 大全集>>

烧心、泛酸、消化不良怎么办

食欲不振不用怕，捏脊推背让你吃嘛嘛香

温灸中脘治胃病，耳朵胃区遥呼应

多点肚脐揉脚底，轻轻松松除便秘

得了痔疮不再愁，肛门反射区、长强来解决

甲状腺、公孙穴、大敦穴——身上的三处减肥宝地

怎么甩掉将军肚、蝴蝶袖和游泳圈

别让火从胆经生，日月穴轻松解决慢性胆囊炎

帮助胆囊排石，不花钱也能调理胆结石

第六章 心为君主肺为相，心肺安康身体健

膻中穴和大鱼际，“心心相印”保心肺

气管炎、哮喘不再犯，预防治疗都重要

按摩足底和中指，轻松自然降血压

急慢性咽炎太麻烦，泡足摩足有奇效

嗓子多痰又干痒，足部选准反射区

别以为富贵病治不好，丰隆穴帮你降血脂

中医也有“强心剂”，膻中穴来调理冠心病

慢郎中也能治心绞痛，左脚脚心有大药

别拿心慌不当病，脚心、内关治心悸

预防心脏病，膻中穴、膻穴调理心律失常

人体自有速效救心丸，膻中、太渊配合治早搏

第七章 养好先天之本，别让肾受伤——肾病自愈疗法

肾为身之阳，养阳先养肾

肾虚不要紧，学几招护肾“秘籍”

防治肾阳虚，找合谷、鱼际、足三里

解救肾阴虚，要靠涌泉、太溪和关元

莫名腰痛，按摩经络就能解决

利尿消肿——肾炎患者的出路

肾俞、肺俞、中极——治疗遗尿的关键穴位

防治糖尿病，足疗、刮痧各显神通

第九篇 健康由我不由医——各类人群的祛病保健法

第一章 健康女人，亲手将妇科病送上归途

女人的那几天，手足耳背口综合调理月经病

有些事不能“多多益善”，月经过多对症施治

有些事“节约”行不通，月经过少分虚实

女性崩中和漏下，按摩、食疗来解决

别让月经提前谢幕，手足耳背并用治闭经

月经提前有原因，血热气虚分型治疗

月经推迟有虚实，按摩、耳疗来解决

只有准时，才能皆大欢喜——月经先后无定期的治疗调理

经期不再痛，手足耳背并用解烦恼

避免“祸不单行”，治疗经期头痛、烦躁有高招

别害怕肚子里宝宝的恶作剧，轻松解决妊娠呕吐、胎位不正

所有的新妈妈都会如愿安康，解决产后常见问题有妙招

不再为急性乳腺炎痛苦，蒲公英解救新妈妈的乳房

快乐迈过50岁这道坎儿，7种方法攻下更年期综合征

心中无结，双乳无忧，多管齐下治疗乳腺增生

<<手到病自除 大全集>>

别让子宫变成一片盐碱地，习惯性流产预防、调理应并重
每个人都有享受天伦之乐的权利，手足耳疗攻克不孕症
用好带脉，走出带下病的阴影

第二章 健康无小事，男人不该有难言之隐

不要浪费自己的元气，足部按摩治疗遗精有奇效
慢性前列腺炎，肝经、肾经、任脉来相救
有时候多出来也是麻烦——前列腺增生自愈调理法
护肾就是护健康，尿频重点在补肾
“性福”日日有，足手按摩除阳痿
精神性阳痿，只须指压肩外俞和手三里
别让雄起变成一种理想，按摩、针灸攻克早泄
解决男性不育有奇方，按摩预防来帮忙
性欲减退不用愁，仙骨穴让你情欲高涨
呵护睾丸，别让睾丸癌成为生命的“终结者”
阴茎锻炼操，专门送给男人的“瑜伽功”

第三章 做宝宝的家庭医生，护佑孩子健康成长

孩子发热，天门、坎宫扑灭身上的邪火
只要肺气通顺，孩子咳嗽立无踪影
肺要“娇生惯养”，百日咳其实不难治
保护好孩子的扁桃体，清清肺经、天河水
遇毒解毒，有肿消炎，风池穴征服流行性腮腺炎
病因在脾胃，孩子呕吐推脾经
气和膈立消，四种情况对症下药
脾胃虚弱致腹泻，分型施治手到病除
积食不化肚子胀，内八卦是孩子的大救星
孩子便秘找脾经，虚实不同补和清
莫让近视假变真，太阳、天门让孩子远离假性近视
驱走小儿荨麻疹，点揉风池穴
都是上火惹的祸，小儿口疮一按就好
脾寒、心热、惊吓、食积，夜啼即发病分四型
用按摩解决孩子流口水的毛病
孩子顽皮要滋阴，百会、内关让孩子告别多动症
孩子汗证的克星，揉揉太阳和膻中
不再夜里“画地图”，孩子补脾要清肝
小胖墩告别肥胖症，摩摩中脘揉天枢
对治孩子感冒三步走，步步都有按摩手
孩子夏季中暑，掐人中、内关、合谷三穴
小儿抽筋，按揉之后别忘记热敷、补钙
应对孩子惊厥，注意4大要点
搓脚心，让孩子告别“鼻涕虫”
妙用神奇按摩手，小儿脑瘫不再愁
按摩加外敷，帮孩子治好扭伤

第四章 上了岁数，好好享福——赶走老年疾病得心安

发现中老年中风的先兆，反射区、穴位要分别进行
防治老年白内障，从肝、脾、肾入手
老人要耳不聋眼不花，肾反射区来帮忙
老人肌肉酸痛，就找太白穴

<<手到病自除 大全集>>

摆脱足跟痛，让老人走路虎虎生风
再也不怕腰痛，腰阳关是战略要地
股骨头坏死的调理很简单
防治心脏病，手部按摩辅助最有效
调解心脏防“心衰”，太渊说了算
中老年人注意性生活，日月、太冲让性爱“步步为营”
脾胃为后天之本，让老人天天有个好胃口：
老人腹泻不用愁，一指禅推法疗效好
夜间睡得香，延年益寿体健康
灸法+功能锻炼，根治老年人尿失禁
推拿三步，预防老年痴呆
骨质增生，敲肾经、热水泡脚就能解决
“三一二”经络锻炼法，让老人健康到天年

第十篇 美容养颜俏如花—女人在按摩中享受美丽

第一章 女人懂按摩，健康美丽双丰收

按摩让女人实现由内而外的美
经络通，做个气血通畅的健康暖美人
保养经络是女性美丽之根本
启动自己身上的美丽大穴

第二章 美容按摩，让容颜掌握在自己手中

只需轻点轻按，绽放晶莹美颜——颜面
五大穴位防护层，按出亮丽明眸——眼睛
美齿如玉，古医有术——牙齿
细细摩出飘逸秀发——头发
除皱消纹三步走，彻底破解岁月“皱”语
调肠胃——让痘痘一扫而光，肌肤清透无瑕
消除黑眼圈，告别熊猫眼
不用手术就能消除眼袋的密招
从“头”开始，减掉脸上的嘟嘟肉
与“黑头”战斗到底
给皮肤解毒：手到之处，黑斑尽消
体贴肌肤：白里透红，与众不同

第三章 按出窈窕俏佳人，美体按摩胜过手术

神奇按摩法拯救美丽重灾区——颈部
三步，让女人“挺”起来——胸部（乳房）
练就迷人小蛮腰，尽现魅惑力量——腰腹部
如何拥有浑圆而富有弹性的翘臀——臀部
玉腿展风情，美丽进行时——双腿
纤纤擢素手，三个步骤来塑就——手臂
看一看，自己究竟胖不胖
23大反射区，让你轻松瘦下来

第四章 生命有限，美丽无限——特色美容按摩法

舒心养颜——音乐香熏按摩法
面部运动美容法，从现在开始进行
动静兼备，调身、调息、调心——气功按摩美容法
古今中外美女一直追捧的——滚蛋美容按摩法
身心一体皆美妙——芳香按摩疗法

<<手到病自除 大全集>>

美容院的招牌——刮痧美容法

第十一篇 倾听身体的声音，测试我们的健康

第一章 有病足先知——足部健康自测法

足部望闻问切——健康自测

没病，走两步

注意父母脚上的痴呆线

老爱双脚侧立，性器官可能有问题

第二章 观测身体的气象站——藏在手里的秘密

学会手诊，让你轻松当医生

防病从看手、摸手开始

第二掌骨会最直观地告诉你身体的好坏

十指连心——透过手指看健康

指甲上的半月形——人体疾病的报警器

手掌是人体健康的晴雨表

手纹里的秘密地图

第三章 “相面”察体，百病不问医——面部测健康

透过眼睛这扇窗看身体

眼皮跳预示的疾病先兆

眉毛可以反映五脏盛衰

耳朵颜色与疾病的关系

鼻子告诉我们的秘密

开口闭口都能知健康

舌头——最灵敏的探测仪

第四章 见微知著，慧眼识病根——其他健康自测法

皮肤——最直观的健康报表

是什么原因让人如此头痛

眼前发黑是怎么回事

捕捉脑瘤的蛛丝马迹

头发可以告诉我们这些健康秘密

你为什么会感到胸闷

从放屁也可以预测疾病

白带异常背后的女性健康危机

什么原因导致了男人的性异常

从三类哭声辨别孩子的健康状况

附录 中医常用穴位定位主治荟萃

手太阴肺经常用大穴

手阳明大肠经常用大穴

足阳明胃经常用大穴

足太阴脾经常用大穴

手少阴心经常用大穴

手太阳小肠经常用大穴

足太阳膀胱经常用大穴

<<手到病自除 大全集>>

章节摘录

第一章 善用全息反射区，从头到脚保安康 近些年来，人们逐渐认识到化学药物对人体的伤害，再加上环境污染、生活压力等等，使人体上出现了不少疑难杂症，这往往用现代医学无法解释，治疗更是无从下手。

而反射区疗法不仅像镜子一样可以告诉我们身体什么地方出了问题，而且还是一种没有创伤、没有副作用的物理治疗方法。

只要能对此加以研究，善用反射区，就能从头到脚保安康。

人体每一个反射区都有健康的慧根，不管是身体的五脏六腑，还是四肢百骸，甚至眼睛、鼻子、嘴巴等组织器官在人体的脚、手、耳等都有相对应的全息反射区，刺激某个反射区就能调理好相应部位。

所以说，反射区就像隐藏在身体当中的健康慧根，掌握反射区就等于在远离疾病。

求药不如求己，反射区是我们健康的慧根。传统医学认为，大自然的中草药以及现代化学药物制剂都属于药物，而人体自身的反射区、经络、穴位就可以说是与生俱来的天赋。

虽然药物都有着祛病、养生保健之功效。

但是相比起来，人体自身的养生更是取之不尽，用之不竭的，而且可以称之为是最适合自己而又独一无二的东西，其神奇的功效更是可以称作上天赋予每个人的赏赐。

现在，可以了解到的药物有成千上万种，有人形象地说，平均每12分钟就有一种新药问世。

可是既然有如此多的药物，为什么对于大多数的疾病仍然无法彻底医治呢？

俗话说“是药三分毒”。

一种东西能被叫做药，就是因为它能影响机体生理、生化和病理过程，含有用以预防和治疗疾病的化学物质。

归根结底，所有的药都是化学物质！

通过服药、打针、输液等方法治疗疾病，那都是以毒攻毒。

而且，没有一种药物是单纯的只作用一个方面，任何药物的作用都是可以影响身体的多个部位，换句话说在治疗某一种疾病的同时，药物必然产生治疗之外的副作用，对机体产生一定的影响。

简单明了的概括就是，治好了这个病症，却埋下了另一种隐患，甚至可能直接引发出另一种病症。

举一个大家都熟知的阿司匹林，很多老年人都在服用，因为它可以预防心脑血管疾病的发作。

主要是因为它有抗血小板聚集的作用，从而阻止血栓形成。

但是，也正是因为血小板受到了抑制，不容易聚集，就很可能引起出血的现象，皮肤有出血点，或者出现吐血、便血等。

另外长期服用阿司匹林还可能引起恶心呕吐、胃疼等不舒服的症状。

这些副作用都是在治疗的过程中不可避免的。

有些药物甚至会留下后遗症。

如果让这些药物留下隐患甚至是后遗症，那么日积月累就肯定会爆发，身体就会陷入另一种疾病中。

此时再通过常规的服药、打针、输液等来治疗，如此就形成了恶性循环，由药物引起的疾病要用药物来治疗。

人体根本就没有清静的一天，病症也就永远不会真的被治愈。

但是身体先天而成的就完全不一样了，从没有听说过压按哪个足、手、耳反射区会有副作用。

人体就是这么神奇，方寸之间，必有福田，每一个反射区都是我们自身的保健医生。

这种纯自然的物理疗法通过刺激人体的反射区，消除病症，与众多的药物有天壤之别，能够发挥出无可比拟的效果，还没有任何副作用。

如果了解这种祛病养生法，就肯定会令每个人都惊叹，让我们耳目一新。

所以想要治疗疾病又何必偏要舍近求远呢？

好好浇灌我们身体的全息反射区，很多人都有一个误区，认为养生都是上了年纪的人做的事情。

实际上这是最大的错误，年轻的时候整日拼命工作，忙碌劳累，生活没有规律，那个时候身体强壮，即使有一些小病小灾，都还能扛得住，可是一到了四五十岁，这大毛病、小毛病就接连不断地找上

<<手到病自除 大全集>>

门来了。

大家都知道汽车一定要定期维护保养，其实我们的身体就相当于一台汽车。

年轻的时候，我们的身体就像一台刚刚出场的崭新汽车，然而很少有人能想得起来给身体定期作保养。

如果就一直这样下去，汽车不断磨损，身体也就不断消耗，到了四五十岁，这台长期没有保养的人体汽车，周身的零件不断出现问题，大大小小，遍及全身上上下下，几乎所有系统组织都出了问题。这时人们才注意到，该早一点关心关心自己的身体！

很多人很晚开始关注自己的身体，得了病才引起警惕，没病的时候总觉得身体就是该为自己奉献的苦劳力，从来也不说去调理。

但是当人生病之后所做的都只能是亡羊补牢、马后炮的工作。

所以要想身体没毛病，就不能等到身体有病的时候再去吃药、打针、输液，不仅费钱费时，心情也会很压抑，搞得家人也不得安宁。

身体的全息反射区往往能反映出人体有哪些器官出现了疾病。

反过来，通过刺激反射区也可以对人体的疾病进行施治，达到一定的治疗效果。

因此，通过刺激我们的脚、手、耳等全息反射区，改善身体的种种不适症状，并通过反射区疗法定期给身体作一个阶段保养，调理身体的五脏六腑以及相关器官，就可以好好浇灌呵护我们的健康，激发身体潜在的自然活力，疾病也就远离了身体，当然就不用等到出毛病后再大修大补。

反射区到底是什么 那么到底什么是反射区呢？

实际上反射区分狭义的和广义的两种：狭义的反射区单纯是指脚底、手部、耳部等反射区；广义的反射区则是指身体上所有可以产生反射效应的区域。

举个最简单的例子，您用遥控器来控制电器，电视有电视的遥控器，空调有空调的遥控器，电脑也有电脑的遥控器。

如果您按电视的遥控器就只有电视产生变化，而空调和电脑都不会改变。

也就是说，人体反射区就相当于遥控器，而我们的脏腑器官就是对应的电器，而这种对应的关系是非常准确的。

刺激反射区就能够调理相应的脏腑、器官以及肢体的毛病。

比如，人体足底上有胃的反射区，胃不舒服了，可以刺激足底的胃反射区，调理胃部的病症。

而在耳朵上也有胃的反射区，同样地用各种手法刺激它，胃也会有感应。

人体的五脏六腑、器官、肢体等往往对应好几个反射区，就像我们的电器一样——刁止一个，立式空调有一个，壁挂式空调也有一个，电风扇还有一个，无论哪一个都可以降温。

虽然“遥控器”的位置不同，但是都能通向同一个病灶。

一般来讲身体有反射区的地方就称作一个全息胚。

人身上有很多的全息胚，比如足部、手部、耳朵、小腿等等。

每一个全息胚就相当于一个缩小的人体遥控器，上面包含了完整的身体五脏六腑的反射区，里面的每一处反射区都有健康的药方。

刺激这些反射区，不仅可以调节人体各部分的机能，还能激活人体的免疫力，可以实现防病治病、自我保健的多重功效。

只要能好好浇灌呵护，健康的慧根就能长成参天大树，结出长寿的硕果。

需要注意的是，反射区是一个区域的概念，或者说是一个由很多穴位组成的穴位群，而不仅仅是一个点。

刺激这些反射区使用的是纯粹的物理方法，主要是用手指施加不同压力的按摩手法，也包括使用按摩棒、按摩板等器材和一些植物。

操作时不用任何的油膏、液剂等，这是为了避免化学药物的参与而出现副作用。

大病化小，小病化了——为什么反射区能治病人体的足、手、耳等反射区就是反映内部的器官和组织是处于一种什么样的状态，是否有病症。

例如每个人的耳朵都像是一个倒立弯曲的人体，整个耳郭就对应着身体不同的位置，如果这些内部的器官发生了改变，那么耳朵也就发生改变，所以每一个人的耳朵是不一样的，同一个人不同时期耳朵也

<<手到病自除 大全集>>

会不一样。

这样就可以诊断疾病，甚至治疗疾病。

为什么反射区能治病 一个小小的u盘虽然体积不大，但可能装载着很多的信息。

一块硬盘可以容纳更庞大的内容，甚至一个图书馆的所有书籍都能储存下来。

科学越进步就会发现人体才是世界上最复杂的事物，身体上的反射区虽然面积不大，但是却隐藏着很多的人体信息。

通过一定的方法，我们就可以判断疾病，治疗疾病了。

人体是一个有机整体，体内的脏器发生病变可以从体表各个方面反映出来。

机体的每一个组织器官在全息胚上都有特定的信息反映区，每个全息胚都好像一个投影仪，把整个机体的缩影投射出来，可以非常详细的反映机体的各种信息。

反射区就是全息胚上所有可以产生反射效应的区域。

如果身体发生疾病，在不同的反射区就会出现不同的改变，反映出人体的疾病情况。

而反射疗法就是运用手指与手法的技巧对特定的反射区施加变化的压力，引起机体产生生理变化，修复体内不健康的状态。

换句话说，有效刺激不同的反射区，通过反射原理，就能够清除体内阻滞不通，调节机能的平衡，让身体恢复到健康水平。

多做手法还能起到强身健体，增强身体免疫和抗病能力。

举一个现实的例子，在脚上反射区对应子宫的位置，如果一摸感觉酸痛，甚至有疙瘩、条索状的东西，那么可以肯定地说女性的子宫出了状况。

然后运用反射疗法揉一揉、按一按、推一推，经过这样的处理把酸痛给揉掉了，把疙瘩给捻开了，状况就被化解掉了，身体也就重新恢复通畅。

那身体畅通了，病不就好了吗？

那么身体上的反射区为什么能反映出各脏腑器官的状况呢？

当某一脏腑器官发生病变时，其对应的反射区为什么会出现对压痛敏感等异常的现象？

；对反射区施行刺激按摩等就可以调节有关器官的机能，起到治疗和保健养生的作用，这又是依据什么？

结合传统医学和现代研究的观点，我们可以总结出以下几个方面：1.生物全息 生物全息诊疗法认为，人体有8个部位分布着反映全身状况的全息穴位群，分别在头部、躯干部、上臂、前臂、手部、大腿部、小腿部和足部，它们分别反映了头、颈、上肢、心、肺、肝、胃、十二指肠、肾、腰、下腹、腿、足12个区域的生理状况。

这些全息穴位群反映人体各部位的生理、病理信息，也就是说，生物体的每一个局部，甚至小到一个细胞分子，都隐藏着整体生命最初形态的基本特征。

生物体的每一个组成部分，实际上是一个缩小了的整体。

这些反射区的病理变化以压痛反应或者组织变异为主，能够准确反映出其相关脏腑器官的疾病。

反射区按摩就是根据这些区域的精确位置来诊治疾病以及保健的。

反射区按摩可以给人体提供一个良性刺激，起到活化细胞的作用：一是刺激交感神经，扩张支气管，增加摄氧量；

二是促进血液循环，增大携氧量，使细胞活化。

从而，也就达到了增强人体外环境的适应、维护内环境的稳定、增进人体健康的目的。

2.脏腑和经络 中医上有藏象学说，“藏”是指藏于人体内的脏腑，“象”指表现于外的生理、病理现象。

藏象学说就是通过对人体生理、病理现象的观察，研究人体各脏腑的生理机能、病理变化及其相互关系的学说。

人是一个有机统一的整体，人体由具有不同功能的脏腑器官组成，这些脏腑器官相互联系、相互协调，共同维系着人体整体的生命活动。

当某一局部发生病变时，就会影响到其他部分，使人的整体失调。

P2-4

<<手到病自除 大全集>>

编辑推荐

《手到病自除（大全集）》是一部最适合普通老百姓治病祛病的中医推拿疗法大全，荟萃全息反射区、经络、穴位等理论学说，详解人体足部、耳部、手部、脸部等重点反射区，全面介绍推、拿、按、摩、滚、揉、掐7大推拿技法，并针对人体各类常见病、多发病和慢性病，以及男女老少各类人群常见疾病的调治做了详尽阐述，手把手地教读者运用推拿疗法养生、防病、治病，收获手到病自除之效。

《手到病自除（大全集）》还将教读者自诊身体疾病--掌握足部的健康信号，获知藏在手中的健康密码，通过“相面”体察身体病症，做到有病早知道、早治疗。

同时还对时下流行的美容按摩、美体按摩和减肥按摩做了详细而全面的讲述，以满足广大女性的美丽愿望。

《手到病自除（大全集）》系统全面、科学实用，方法简便易行，易学易用，讲解深入浅出，通俗易懂，适合各类人群阅读，没有任何医学基础的读者也可一看即会。

<<手到病自除 大全集>>

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>