

<<全息反射区按摩治百病>>

图书基本信息

书名：<<全息反射区按摩治百病>>

13位ISBN编号：9787122125880

10位ISBN编号：7122125882

出版时间：2012-2

出版时间：化学工业出版社

作者：薛永阁 主编

页数：174

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>

## <<全息反射区按摩治百病>>

### 前言

健康是每个人都希望拥有的，但随着生活、工作压力的逐步增加，人们的生活质量虽然有所提高，但健康质量却越来越不容乐观。

为了提高健康质量，最重要的是治“未病”或将“已病”及时从身体中驱逐出去。

如果不能做到防微杜渐，待疾病形成或加重才开始治疗，就是亡羊补牢，既花费了钱财和精力，又必须忍受病痛带来的折磨。

《黄帝内经》就曾这样说道：“夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”

按摩，对于“防已病、治未病”具有极为神奇的功效。

一提到按摩，人们就会想到穴位按摩、经络按摩，认为只有对穴位进行刺激，才能产生保健治疗效果。

但是，随着对按摩疗法的深入研究以及广泛应用，现代中医发现，除了穴位、经络能够对人体产生作用外，气血、脏腑若有异常也会反映到与之相联系的经络上，特别是气血不顺畅时，相关穴位会尤为敏感。

根据生物全息理论，人体每个相对独立的部位，如耳部、面部、足部、手部等，都是整体的缩影，都蕴含着五脏六腑以及气血阴阳变化的信息，这就为按摩保健疗法开拓了新的、更广阔的天地，也使其更加符合现代人的需求。

为使忙碌的人们不再透支自己的健康，我们精心编写了本书，本书介绍了某些亚健康情况以及常见病、多发病的全息按摩治疗，以期读者在紧张的工作、生活之余，及时进行治疗和保健。

为了保证读者能够轻松理解全息理论及相关按摩方法，本书以浅显的文字向读者介绍了相关理论知识。

同时，以生动、形象的图片展示了针对某一病症的实际按摩操作过程，使读者一读就懂、一看就会，即使是没有基础的人，看过后也可以自己操作。

我们希望通过本书能给读者带来实际、有用的帮助。

不过，祖国医学博大精深，按摩又有着悠久的历史，我们撷取的仅为沧海一粟，难免有不足之处，恳请广大读者批评指正。

编者2011年8月

## <<全息反射区按摩治百病>>

### 内容概要

《全息反射区按摩治百病》以通俗易懂的文字介绍了全息理论、全息反射区定位及常用按摩方法等内容，同时，针对某些亚健康情况以及常见病、多发病，提出了行之有效的全息按摩治疗方法。

《全息反射区按摩治百病》采用图文结合的方式，配有真人示范图片，使读者一读就懂、一看就会，即使是没有基础的人，看过后也可自己操作。

## <<全息反射区按摩治百病>>

### 作者简介

薛永阁，中医世家出身，太极推拿的创始人，拥有“太极手法中华魔手”之称。系太极宗师陈氏十八代传人冯志强先生的嫡传弟子，骨伤教授葛长海先生亲传弟子，在继承祖传医学经验以及师门技法的同时，融儒、释、道、武、医为一体，创立了自己的独特手法——太极手法，并在足部和腰背部推拿的研究和实践方面积累了极为丰富的经验。

# <<全息反射区按摩治百病>>

## 书籍目录

### 第一章

- 初识全息反射区
- 全息反射区按摩的起源与发展
- 全息反射区按摩的优点
- 全息反射区按摩的作用与疗效
- 全息反射区按摩的种类与方式
- 全息反射区按摩的适应证与禁忌证

### 第二章

- 全息反射区定位规律
- 足部定位规律
- 耳部定位法
- 手部定位法
- 面部定位法

### 第三章

- 探索人体各处全息反射区
- 足部全息反射区
- 耳部全息反射区
- 手部全息反射区
- 面部全息反射区

### 第四章

- 全息反射区常用按摩手法
- 指点法
- 指揉法
- 指按法
- 擦法
- 搓法
- 掐法
- 捏法
- 拿法
- 指推法

### 第五章

- 全息反射区按摩准备工作
- 选择适宜环境
- 掌握按摩时间
- 保持适合的按摩温度
- 选择合适的辅助工具

### 第六章

- 全息反射区按摩操作原则
- 按摩顺序前后有别
- 按摩体位舒适为主
- 按摩力度恰到好处
- 按摩后调理至关重要
- 正确看待按摩后的反应

### 第七章

- 日常保健、美容的全息反射区按摩妙方

## <<全息反射区按摩治百病>>

改善睡眠  
消除腹胀气  
滑肠通便  
缓解打嗝  
提高食欲  
防治视疲劳  
缓解足跟痛  
改善落枕  
缓解腰痛  
使月经变规律  
改善妊娠呕吐  
消除痤疮  
淡化黑（青）眼圈  
消除眼圈浮肿

### 第八章

常见病症的全息反射区按摩妙方

感冒  
咳嗽  
慢性咽喉炎  
慢性支气管炎  
支气管哮喘  
胃下垂  
慢性胃炎  
习惯性腹泻  
慢性肾炎  
尿潴留  
中风后遗症  
眩晕  
头痛  
牙痛  
神经衰弱  
颈椎病  
肩周炎  
肋间神经痛  
三叉神经痛  
慢性鼻炎  
单纯性肥胖  
冠心病  
高血压病  
糖尿病  
遗精

## <<全息反射区按摩治百病>>

### 章节摘录

版权页：插图：1.对耳屏和耳垂对耳屏在耳垂上部，与耳屏相对的瓣状隆起。

耳垂是指耳郭最下部无软骨部分。

与头面部相对应的反射区分布在对耳屏和耳垂上，如额、颞、枕、牙、舌、扁桃体等。

2.耳屏耳屏是指耳郭前面的瓣状突起，分布着与鼻、咽喉对应的反射区，如外鼻、内鼻、咽喉等。

3.耳甲腔耳甲腔是指耳轮脚以下的耳甲部，与胸腔相对应的反射区分布于此，如气管、肺、心等。

4.耳甲艇耳甲艇是指耳轮脚以上的耳甲部，与腹腔相对应的反射区分布于此，如膀胱、输尿管、胆、大肠、小肠等。

5.耳轮脚耳轮脚是指耳轮深入到耳甲内的横行突起，耳轮脚周围的反射区与消化系统相对应，如胃、脾、胰、胆等。

6.三角窝三角窝是指对耳轮上、下脚与相应耳轮之间构成的三角形凹窝，分布着与盆腔相对应的反射区，如内生殖器、盆腔等。

7.耳舟耳舟是指耳轮与对耳轮之间的舟状凹沟，上肢对应的反射区分布于此，如腕、肘、肩、锁骨等。

8.对耳轮体对耳轮体是指对耳轮下部呈上下走行的主体部分，与躯干相对应的反射区分布于此，如胸椎、腰骶椎、颈椎等。

9.对耳轮上、下脚对耳轮上、下脚是指对耳轮向上或向前分叉的部分，与下肢和臀部相对应的反射区分布于此，如趾、踝、膝、坐骨神经、臀等。

## <<全息反射区按摩治百病>>

### 编辑推荐

《全息反射区按摩治百病》编辑推荐：初识全息反射区，全息反射区定位规律，探索人体各处全息反射区，全息反射区常用按摩手法，日常保健、美容的全息反射区按摩妙方，常见病症的全息反射区按摩妙方。



<<全息反射区按摩治百病>>

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>