

<<手疗足疗掌中查>>

图书基本信息

书名：<<手疗足疗掌中查>>

13位ISBN编号：9787533541996

10位ISBN编号：7533541995

出版时间：2013-1

出版时间：王福 福建科学技术出版社 (2013-01出版)

作者：王福

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>

<<手疗足疗掌中查>>

内容概要

《手疗足疗掌中查》介绍了100多个手部和足部的穴位及反射区，并详细列举了不同穴位及反射区所适用的各种病症，用通俗、精炼的语言将一些常见的养生按摩、美容保养按摩以及缓解病痛按摩等按摩手法全面地展示给读者，非常适合个人和家庭掌握，进而达到自我保健的功效。

<<手疗足疗掌中查>>

书籍目录

第一章手、足反射区——“图”了然 左手掌反射区示意图 / 20 右手掌反射区示意图 / 21 左手背反射区示意图 / 22 右手背反射区示意图 / 23 手针穴位图 / 24 手掌生物全息图 / 26 手背生物全息图 / 27 右足底反射区图 / 28 左足底反射区图 / 29 足背反射区图 / 30 足内、外侧反射区图 / 31 足部生物全息对应图 / 32

第二章按按手，得健康 手部穴位及反射区 / 34 手部经穴 / 34 手掌侧穴位 / 34 内关 / 34 经渠 / 35 太渊 / 35 鱼际 / 36 少商 / 37 劳宫 / 37 中冲 / 37 少府 / 38 列缺 / 39 大陵 / 39 神门 / 39 手背侧穴位 / 40 外关 / 40 养老 / 41 阳池 / 41 后溪 / 42 阳谷 / 42 腕骨 / 43 少冲 / 43 少泽 / 43 中渚 / 44 前谷 / 45 液门 / 45 关冲 / 45 阳溪 / 46 合谷 / 47 二间 / 47 三间 / 47 手针穴 / 48 手掌侧穴位 / 48 胃肠点 / 48 小肠点 / 49 大肠点 / 49 足跟痛点 / 49 脾点 / 50 心点 / 51 三焦点 / 51 肝点 / 51 喘点（咳嗽点） / 52 肺点 / 53 命门点 / 53 肾点（夜尿点） / 53 咽喉点 / 53 哮喘新穴 / 54 定惊点 / 55 疟疾点 / 55 急救点 / 55 腓肠点 / 55 手背侧穴位 / 56 肺点 / 56 胸点 / 57 偏扶点 / 57 腰肌点 / 57 踝点 / 57 颈中 / 58 再创 / 59 后头点 / 59 前头点 / 59 偏头点 / 60 会阴点 / 61 坐骨神经点 / 61 升压点 / 61 腹泻点 / 62 后合谷 / 63 熄喘 / 63 胸骨 / 63 牙痛点 / 64 脊柱点 / 65 眼点 / 65 耳点 / 65 间鱼 / 65 腹上 / 66 肩点 / 67 胞门 / 67 止血点 / 67 手部反射区 / 68 大脑 / 68 额窦 / 68 垂体 / 69 鼻 / 69 小脑、脑干 / 70 三叉神经 / 70 眼 / 71 耳 / 71 心脏 / 71 胸腔呼吸器官区 / 72 颈项 / 72 斜方肌 / 73 肺、支气管 / 73 颈肩区 / 74 胃脾大肠区 / 75 直肠、肛门 / 75 脊柱 / 75 肝 / 76 胆囊 / 76 头颈淋巴结 / 77 甲状旁腺 / 77 肩关节 / 78 甲状腺 / 78 胸腺淋巴结 / 79 脾 / 79 膝关节 / 80 大肠 / 81 小肠 / 81 肾上腺 / 81 膀胱 / 82 肾 / 82 腹腔神经丛 / 83 输尿管 / 83 生殖腺（卵巢、睾丸） / 84 食管、气管 / 84 胃 / 85 腹股沟 / 85 胰腺 / 86 前列腺、子宫、阴道、尿道 / 86 十二指肠 / 87 盲肠、阑尾 / 87 横结肠 / 87 乙状结肠 / 89 肛管、肛门 / 89 回盲瓣 / 89 升结肠 / 89 降结肠 / 91 扁桃体 / 91 舌、口腔 / 91 喉、气管 / 91 内耳迷路（平衡器官） / 92 上、下颌 / 92 胸、乳房 / 92 膈、横膈膜 / 93 上身淋巴系统 / 93 下身淋巴系统 / 93 颈椎 / 94 腰椎 / 94 骶骨 / 95 尾骨 / 95 肘关节 / 95 胸椎 / 96 髌关节 / 97 肋骨 / 97 血压区 / 97 望手诊病 / 98 望手掌形态诊病 / 98 望手掌色泽、纹理诊病 / 98 望手指诊病 / 99 望手指——关联脏腑诊病 / 100 手部自我感觉诊病 / 102 望指甲诊病 / 102 望健康圈诊病 / 104 保健双手，保养健康 / 105 手部卫生很重要 / 105 手部日常养护 / 105 药物嫩肤润手 / 106 手部自我保健操 / 107 手部运动 / 108 手部按摩的禁忌与注意事项 / 109 按摩禁忌 / 109 注意事项 / 109

第三章捏捏脚，不生病 足部穴位及反射区 / 112 足底穴位及反射区 / 112 肾上腺 / 112 腹腔神经丛 / 113 肾脏 / 113 输尿管 / 114 膀胱 / 115 额窦 / 115 三叉神经 / 116 脑垂体 / 117 颈项 / 117 鼻 / 118 大脑 / 119 小脑、脑干 / 119 眼睛 / 120 耳朵 / 121 甲状腺 / 121 肺和支气管 / 121 斜方肌 / 122 心脏 / 123 脾脏 / 123 肝脏 / 124 胆囊 / 125 胃 / 125 胰脏 / 125 十二指肠 / 126 小肠 / 127 盲肠和阑尾 / 127 回盲瓣 / 128 升结肠 / 128 横结肠 / 129 乙状结肠和直肠 / 130 肛门 / 131 生殖腺（男性睾丸、女性卵巢） / 131 降结肠 / 132 失眠点 / 133 血压点 / 133 足内侧反射区 / 134 颈椎 / 134 胸椎 / 135 腰椎 / 135 骶椎 / 135 内尾骨 / 136 前列腺或子宫 / 136 尿道（阴道或阴茎） / 136 内侧髌关节 / 137 直肠、肛门、括约肌 / 137 内侧坐骨神经 / 137 足外侧反射区 / 138 肩关节 / 138 手臂 / 139 肘关节 / 139 膝关节 / 139 外尾骨 / 140 生殖腺（男性睾丸、女性卵巢） / 140 外侧髌关节 / 140 下腹部 / 141 外侧坐骨神经 / 141 足背反射区 / 142 上颌骨 / 142 下颌骨 / 143 扁桃体 / 143 咽喉 / 143 气管、喉部 / 144 胸部淋巴结 / 145 内耳迷路 / 145 乳房、胸部 / 146 膈、横膈膜 / 146 内侧肋骨、外侧肋骨 / 146 腹股沟 / 147 解溪（化痰） / 147 上身淋巴系统 / 148 下身淋巴系统 / 149 肩胛骨 / 149 健康足的特征 / 150 望足诊病 / 153 望足诊病的顺序 / 153 望足形诊病 / 153 望足色诊病 / 154 望反射区诊病 / 156 望趾甲诊病 / 157 望足趾形态、颜色诊病 / 158 足部按摩禁忌与注意事项 / 159 足部按摩的禁忌证 / 159 足部按摩的注意事项 / 159

第四章手足按压特别有效的病症 糖尿病 / 162 高血压 / 164 慢性胆囊炎 / 165 高血脂 / 166 胸闷 / 168 脂肪肝 / 170 中暑 / 171 心律失常 / 172 咳嗽 / 173 感冒 / 174 慢性支气管炎 / 176 支气管哮喘 / 177 胃酸过多 / 178 消化不良 / 179 呕吐 / 180 慢性胃炎 / 181 慢性腹泻 / 182 三叉神经痛 / 183 神经性头痛 / 184 偏瘫 / 186 面瘫 / 188 坐骨神经痛 / 190 关节炎 / 191 腰肌劳损 / 192 下肢静脉曲张 / 193 胃肠神经官能症 / 194 低血压 / 195 小腿抽筋 / 196 足跟痛 / 197 腰酸背痛 / 198 荨麻疹 / 199 牙痛 / 200 眩晕 / 201 近视 / 203 弱视 / 204 落枕 / 205 肩周炎 / 206 失眠 / 207 颈椎病 / 209 小儿腹泻 / 211 疝气 / 212 前列腺炎 / 213 阳痿 / 214 遗精 / 215 早泄 / 216 便秘 / 217 自汗、盗汗 / 219 电视电脑综合征 / 220 耳鸣 / 221 骨

<<手疗足疗掌中查>>

质疏松 / 222 更年期综合征 / 223 过敏性鼻炎 / 225 健忘 / 226 口腔溃疡 / 227 慢性鼻炎 / 228 慢性咽炎 / 229 排毒 / 230 疲劳综合征 / 231 贫血 / 232 食欲不振 / 233 第五章手疗足疗增强体质 手足凉 / 235 舒缓压力 / 236 提神醒脑 / 237 益肾生精 / 238 养心安神 / 239 神经衰弱 / 241 增强免疫力 / 243 益智健脑 / 245 增强胃动力 / 246 增强心功能 / 247 第六章手疗足疗美容美体 美白嫩肤 / 249 肥胖 / 250 祛斑 / 252 祛痘 / 254 乌发固发 / 255 减少头屑 / 256 美唇 / 257 美腿 / 258 防皱 / 259 纤腰 / 260 消除法令纹 / 261 消除额纹 / 262 丰胸 / 263 第七章手疗足疗呵护女性 月经不调 / 265 闭经 / 267 经前乳房胀痛 / 268 痛经 / 269 逆经 / 271 子宫肌瘤 / 272 崩漏 / 273 盆腔炎 / 274 白带增多 / 275 子宫脱垂 / 277 不孕症 / 278 产后少乳 / 279 产后尿频 / 280

<<手疗足疗掌中查>>

章节摘录

版权页：插图：望手诊病 健康的手皮肤明亮，红润有光泽，富有弹性。

手掌厚实柔润，纹理均匀，五指挺直且可并拢，指节圆润有力，指尖圆秀、健壮。

望手掌形态诊病 大鱼际处青筋突起，提示可能脾胃虚寒，多容易患腹泻等疾病。

如果是急性腹泻，则有时青筋突起会更加明显。

手掌的肾反射区有明显压痛，较容易出现泌尿生殖系统疾病。

手掌肌肉厚而无力，弹性差，多提示易疲劳，精力欠佳。

手掌软薄而无力，有可能因精力衰退，体弱多病所致。

手掌硬直而瘦者，可能是消化系统功能减退。

望手掌色泽、纹理诊病 手掌面颜色不均，有红白花斑，有的提示有咳喘、胸闷、咳痰等呼吸系统疾病。

手掌面青色，多为寒证、痛证，出现在大鱼际中部提示可能有腹痛或腹泻；若出现在大鱼际下部则可能为腰腿痛或风湿。

手掌面红色，多有口臭、咽干、多食善饥等内热证。

手掌面紫色，多为淤血的表现，若紫色出现在劳宫穴处，常提示有冠心病、动脉粥样硬化、糖尿病等可能。

手掌面黄色，可能是肝、胆系统疾病的先兆。

手掌面咖啡色或暗黑色，有可能是肾病、恶性肿瘤等危重病症的征兆。

望手指诊病 手指比较肥胖，甚至指关节的肌肉也见突起的人，容易疲劳，易患高血脂、脂肪肝等病。

手指形如鼓槌，指端较粗，指根较细的称为杵状指，多见于先天性心脏病或肺气肿病。

若两拇指出现杵状指，多为痛风病人。

手指呈汤匙状，多见于心脑血管病、高血压和糖尿病等患者。

手指呈圆锥形，多见于胸部疾病患者。

手指细长如竹节的人，体质较弱，易患消化系统疾病。

拇指顶端近指甲处出现透明硬蚕样圆点，提示有痔疮病。

手指指腹颜色暗红或青紫色，常提示末梢循环不好，血液回流不畅，多有心脏病症。

望手指——关联脏腑诊病 拇指：反映肺脾功能，主后头痛 正常拇指长短均匀，圆长健硕，直而不偏。

过分粗壮显示易动肝火，易出现眼涩、口苦、心情烦躁，宜多食绿色蔬菜，补充维生素。

扁平薄弱显示少年时期体质差，易患神经衰弱，建议晚上睡前喝牛奶。

上粗下细表示吸收功能差，身体瘦弱不易肥胖，平时要多食易消化食物，可以少食多餐。

上细下粗显示吸收功能好，减肥较难，如果减肥应严格控制热量摄入。

食指：反映肠胃功能，主偏头痛 食指苍白瘦弱显示肝胆功能差，消化功能差，易疲倦，要多食碱性食品。

第1指节过长显示健康欠佳。

第2指节过粗显示钙质吸收不平衡，骨骼牙齿多较早损坏，要注意补充钙质，必要时加服钙剂。

第3指节过短提示易患神经方面疾病。

指头偏曲，指节缝隙大，易患消化系统疾病，特别易患大肠疾病，要增加膳食纤维的摄入。

中指：反映心血管功能，主头顶痛 中指苍白细小提示心血管功能差，注意家族遗传病。

中指偏短提示易患肺肾疾病。

第2指节过长提示钙质代谢差，选择钙剂时要选易吸收的，否则易造成钙质沉积形成结石。

无名指：反映肝胆功能，主前头痛 无名指太长见于因生活不规律而影响健康的人，要注意调整不良生活习惯。

无名指太短提示身体元气不足，体力不佳，免疫力低，应多补充蛋白质。

小指：反映子宫、睾丸、心肾功能，主全头痛 小指瘦弱的女性易患妇科病。

<<手疗足疗掌中查>>

小指苍白瘦弱偏歪，男性易肾亏，提示性功能差、生育困难。

日常要少食寒性食品。

手部自我感觉诊病 手指发凉提示血液循环不畅。

手心发热，多为阴虚有热，多发生于老年人，所以老年人要多加注意。

手部发胀，屈伸不利，早晨症状明显，为血液循环不好或见于风湿性关节炎。

大鱼际前拇指根部按压时疼痛，提示有慢性气管炎或慢性咽喉炎。

手心汗多，平时容易紧张，神经比较敏感。

手部麻木，感觉减退，多为颈椎病或末梢神经炎，也可见于心脏病变。

望指甲诊病 正常人的指甲甲身光泽、圆润，指甲大小适中，和手指的长短宽窄相称，指甲长度应达到指节的一半，甲身長宽的比例约为4 : 3。

指甲形状应该略弯曲，弧度和缓。

如有异常，说明脏腑功能出现异常。

指甲有纵纹表示容易神经衰弱，有多条纵纹是长期神经衰弱、机体衰老的标志。

指甲有横纹表明有肠胃炎、结肠炎等肠胃疾病，或见于维生素A、B族维生素、维生素C的缺乏症。

如果指甲失去光泽，多见于结核、慢性肠胃炎等消耗性疾病。

指甲偏白，多见于营养不良或贫血患者。

指甲呈暗红色，多见于心脏病、脑血栓。

若指甲呈青紫色或有淤血点，多见于冠心病、心绞痛患者。

指甲上有少量白点，通常是缺钙、缺锌或者是寄生虫病的表现；若白点数量比较多，则可能是神经衰弱的征兆，也可能有阳痿、早泄等性功能低下等病症。

指甲上若出现黄色细点，则提示可能患上了消化系统疾病。

指甲上出现黑色斑点要格外小心，轻者只是操劳过度、营养不良引起的，重者可能是胃下垂、胃癌、子宫癌的先兆。

指甲硬脆容易出现裂痕，多见于甲状腺机能低下、维生素A、B族维生素缺乏等症，也可能患有肺气肿或缺铁性贫血等病症。

<<手疗足疗掌中查>>

编辑推荐

《手疗足疗掌中查》编辑推荐：手疗足疗，其实并不是新兴的保健方法，一直沿用至今，恰恰说明了它的客观实用性。

《手疗足疗掌中查》从基础讲起，让读者充分了解人体手足穴位后，再按照书里教的方法按摩，针对不同病症都做出了具体的操作讲解。

图文并茂，深入浅出，无论从阅读还是视觉效果都很不错。

相信只要坚持照做一定会有效果，这是一本价格不贵又实实在在的健康宝典！

<<手疗足疗掌中查>>

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>