

<<手到病除>>

图书基本信息

书名：<<手到病除>>

13位ISBN编号：9787539934426

10位ISBN编号：7539934425

出版时间：2010-4

出版时间：江苏文艺出版社

作者：李巍

页数：212

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>

<<手到病除>>

前言

手足反射健康法简称“手疗”、“足疗”，是一种通过对双手、双脚的经穴、反射区施以按摩手法，刺激双脚穴位，从而调整脏腑虚实，疏通经络气血，预防或治疗某些疾病的方法。

该健康法是中医学的重要组成部分，距今已有两千多年的历史。

在经典医著《黄帝内经》中就详细介绍了全身的经络和腧穴，其中有许多是手、足部的穴位，还详细介绍了经络、穴位与五脏六腑的关系，书中指出：脏腑有病，可以通过经络反映到体表穴位，而根据不同穴位的症状，可以推断相关的脏腑功能出现了哪些问题。

《黄帝内经》中多处提到了按摩治病的原理，提出“不通则痛，通则不痛”，疏通经络气血才是治病机制。

在临床实践中，也确实发现对手足部的反射区进行按摩，可以反映及治疗全身多种疾病，使人体恢复健康。

随着人们生活节奏逐渐的加快，工作压力大，越来越多的人处于亚健康状态，身体的疲劳感增加。而手足反射健康法作为一种简单易行、方便快捷的养生方法，不啻为调整身体状态、缓解生活压力的一种较理想的保健方式。

<<手到病除>>

内容概要

手足上的每一个穴位都是灵丹妙药，按对穴位让身体释放身体疗愈的功效。
开启人体大药，消除恼人病痛，望手足知病情，随时随地可做的自我治疗。
中国人代代相传的祛病真法，只要掌握手足穴位的妙用，你就拥有百病不侵之身。

<<手到病除>>

书籍目录

推荐序 让身体产生自我疗愈的作用前言第一章 手到病自去，全靠按压养 百病莫侵的反射健康法 反射健康法的原理 阴阳保平衡 经络来调协 血液循环要畅通 神经反射巧刺激 全息原理找病源 百益无害的内源性激素 心药医百病 按图索骥找反射 手部透露的身体信号 足部反射区开启身体的福穴 一学就会、一用就灵的按摩技巧 手部按摩十法 足部按摩八法 事半功倍的按摩技巧 手足反射健康法的宜与忌 反射健康法并非人人宜 反射健康法这样做最好 反射健康法不宜这样做 不可做手疗的情况 手疗要注意 不宜做足疗的情况 足疗的注意事项 出现以下现象，不必惊慌 望手足知病情 望手诊病 望足诊病第二章 常见症状的手足按摩 呼吸系统 上呼吸道感染——足浴加点刮疗法 支气管炎——保暖加点刮 哮喘——巧刺哮喘点、按揉三间穴 肺炎——中西结合疗法 消化系统 呃逆——深憋气、按压横膈膜反射区 腹泻——按摩掌中肠胃痛点 便秘——“高尔夫球疗法” 慢性胃炎——手部疗法 消化不良——按揉肠胃反射区 胃下垂——健脾和胃益气 心血管系统 高血压——少吃盐、巧按穴 低血压——补足脾肾、气血充盈 中风后遗症——病侧重点按 心悸——要按劳宫穴 冠心病——求助内关、神门、足心正中线 泌尿生殖系统 前列腺炎——多喝水、按准反射区 阳痿——指刮加按揉 遗精——单食指刮压法 不孕症——补肾气、调冲任 神经系统 神经衰弱——点刮中冲、神门 头痛——按摩手心、耳眼 失眠——按中冲 面神经瘫痪（面神经麻痹）——巧敷生姜末 三叉神经痛——刺激四个头痛点止痛 坐骨神经痛——忌潮湿、按中冲 帕金森氏症候群——推揉四指尖 内分泌系统 甲状腺机能亢进症——推按足底甲状腺区 糖尿病——按足底调节胰岛分泌功能 肥胖症——刺激脾、胃反射区 运动系统病症 颈椎病——促进血液循环可缓解 落枕——热敷加反射疗法 肩周炎——巧按颈肩反射区 网球肘——小臂上有神穴：少海和曲池 妇儿科病症 痛经——掐子宫点、心悸点止痛 闭经——鲜梧桐皮加阿魏熬汤 盆腔炎——掐按反射区加粗盐热敷 更年期症候群——静坐补气、巧按生殖穴 小儿遗尿症——改善肺脾气虚可治好 小儿厌食症——脚后跟踩脚趾疗法 惊风——掐定惊点止惊风 五官科病症 近视眼——挤按关冲穴、大骨空 流泪眼——按按耳眼区 白内障——打通申脉、太冲可治好 中耳炎——按揉小指尖 鼻窦炎——忌寒凉、常按摩 口腔溃疡——补足维生素B、按压中冲与商阳 皮肤科病症 痤疮——按按合谷、少商、鱼际就见好 湿疹——按压止痒点 牛皮癣——找准病灶 荨麻疹——手部止痒法 带状疱疹——按合谷穴、外关穴止痛第三章 随时可做的手足自我保健 疏经通络的自我养生 简单易学的日常手足按摩保健法 洗脚后的睡前按摩 晨醒按摩八法 养生“七要” 揉揉脊椎，搓搓掌心——压力好出口 女性常见病——足底有玄机 手心与掌心的美容功效 瘦腿、瘦脸、减腹部的小窍门 夫妻保健的福穴

<<手到病除>>

章节摘录

以中指或拇指指腹按于手部穴位上，腕部放松，以肘部为支点，前臂做主动摆动，带动腕部和掌指做轻柔和缓的旋转揉动。

揉法常与点法、按法配合运用。

适用部位：一般用于表浅或开阔的穴位。

按摩功用：调和气血，温经散寒，理气松肌。

多用于慢性病、虚症、劳损等症。

注意事项：力道轻柔，动作连续而有规律，用力由小渐大，再由大渐小，均匀持续地旋转回环，持续时间宜长些。

推法…… 用指掌、掌腕、单指、多指及大小鱼际侧，着力于一部位，单向直线移动。

适用部位：一般用于手臂部位，或沿指向各侧施行。

按摩功用：通经活络，祛风散寒，调和气血，行滞化瘀。

多用于慢性病、劳损性疼痛。

注意事项：操作时要求指掌紧贴体表，用力稳健，速度缓慢且均匀，一般沿手部的骨骼方向施行。

掐法…… 用拇指顶端指甲缘重按穴区，或以拇指与其余四指顶端指甲缘相对，夹持穴位的施术方法，又称“切法”，是手部按摩手法中刺激量最强的一种方法。

适用部位：一般用于掌指关节结合部及掌骨间缝部位或十指末端（十宣、井穴）。

<<手到病除>>

编辑推荐

脏腑有病，会通过经络反映到体表穴位，而根据不同穴位的症状，可以推断相关的脏腑功能出现的具体疾病。

找准穴位对手足部的反射区进行按摩，就能逐步根除身体上各种不适症状。

“不通则痛，通则不痛”，经络有沟通表里、联系脏腑器官的作用，人体脏腑功能的异常都会在表层经络出现反应点，学会辨别身体传递的信号，找准自己的“阿是穴”，疏通经络气血才是治病关键。

手足反射疗法是老祖宗几千年实践下来祛病法宝，我们身体的每一个穴位都相当于一味中药，不花一分钱，动动手就能让身体疗癒，不必担心吃药的毒副作用，有百益而无一害。

启动身体自愈的福田，让病毒、疾病不上身，教你查一看手足透露出的九种健康信号，传授你十八种让五脏和谐的按摩手法，从黄帝开始相传的养生祛病手法，利用手足反射区神奇治好六十种常见疾病，足底暗藏女性福穴，让一切生理痛、乳腺疾病远离你，让身体在小阳春中春暖花开，按图索骥找反射，一按就灵、一学就会、一生享用的手足反射疗法。

<<手到病除>>

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>