

<<手足按摩>>

图书基本信息

书名：<<手足按摩>>

13位ISBN编号：9787543944589

10位ISBN编号：7543944588

出版时间：2010-10

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：满庆茹 等编著

页数：143

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>

## <<手足按摩>>

### 内容概要

中国人历来重视足和健康的关系。

坚持足部按摩，不但可以调节体内五脏六腑的功能，疏通经脉、行气活血，还可以祛病养生、延年益寿。

本书针对现代人的多种常见病提供了最简便易行的按摩方法，同时配以详细的图示说明，便于读者学习实践，同时弘扬这一效果卓著的自我防病保健方法。

## &lt;&lt;手足按摩&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 手、足按摩之浅析 一 手、足按摩治病原理 (一)十二条经络连接手、足与内脏 1.手太阴肺经 2.手阳明大肠经 3.手厥阴心包经 4.手少阳三焦经 5.手少阴心经 6.手太阳小肠经 7.足厥阴肝经 8.足太阴脾经 9.足阳明胃经 10.足少阳胆经 11.足太阳膀胱经 12.足少阴肾经 (二)手、足上有各器官的反射区 (三)手、足反映全身的血管、神经功能 (四)指纹代表人的智力 (五)指甲是健康之窗 二 手、足按摩保健的发展史 (一)我国的手、足按摩 (二)国外的手、足按摩 1.美、英等国的足底按摩 2.德国的手、足按摩 3.日本的手、足按摩 三 手、足自我按摩的方法及特点 (一)诊断方面 1.指甲诊断 2.手、足诊断 3.手、足相关性 (二)治疗方面 1.手、足按摩的选穴原则 2.手、足按摩所需器械 3.手、足按摩的具体方法 (三)手、足自我按摩的意义及特点

第二章 察看手、足诊断疾病 一 看手辨病 (一)看手掌 1.手掌红斑 2.生命线的变化 3.智慧线的变化 4.感情线的变化 5.手掌局限性角化 6.手心潮湿 7.健理三针区僵硬 8.阳溪穴搏动 9.手心皮肤异常 10.拇指根瘦弱 11.示指根部牵扯痛 12.中指与示指间皮肤硬化 13.中指与无名指间皮肤异常 14.“耳·咽区”红斑 15.小指根变细 (二)看手指 1.指甲受压后血液充盈情况 2.指甲上有红、黑斑点 3.甲横纹 4.甲纵纹 5.嵌甲 6.拇指皮肤异常 7.拇指甲半月充血 8.示指甲半月充血 9.示指的颜色、形变化 10.婴儿示指内侧充血 11.中指甲半月充血 12.无名指健康 13.无名指甲半月充血 14.无名指第二关节异常 15.小指淤血 16.小指甲半月充血 17.小指第二关节异常 18.小指变形 (三)看手背 1.“颈·咽区”的异常 2.“胸·腹区”的变化 3.“脊·腰·腿区”感觉疼痛 4.手背第二掌骨内侧压痛 二 看足辨病 1.老年人足部发红 2.中、青年男性足部淤血 3.小儿足趾起疱 4.趾甲周围点状溃疡 5.足踝周围水肿

第三章 按摩手、足治疗疾病 一 内科系统 1.高血压 2.血压失衡 3.低血压 4.神经性心悸 5.心脏：病 6.脑卒中(中风) 7.上呼吸道感染 8.哮喘 9.胃肠病 10.心窝部不适 11.食欲不振 12.消化不良 13.腹泻 14.按摩足底治疗便秘或腹泻 15.习惯性便秘 16.腹胀 17.打嗝 18.贫血 19.冷虚症 20.晕眩 21.头痛 22.心情烦躁 23.失眠 24.糖尿病 25.更年期综合征 26.泌尿系统感染 27.腹痛 28.胆石症与胆囊炎 29.甲状腺功能亢进 二 外科系统 1.痔 2.肩关节周围炎 3.肩、颈酸痛 4.腰疼 5.落枕 6.关节痛 7.足跟痛 8.前列腺疾病 9.皮肤血管炎 三 其他科 1.牙疼 2.变态反应性鼻炎 3.耳鸣 4.老花眼 5.眼睛疲劳 6.假性近视 7.痤疮 8.荨麻疹 9.脱发、白发 10.银屑病 11.湿疹 12.肥胖 13.疲倦 14.皮肤老化 15.晕车 16.遗尿 17.阳痿 18.性冷淡 19.肿瘤 20.多功能的合谷穴 21.刺激穴位消除疼痛

附录 一 介绍几个手、足上的穴位 二 自我干沐浴 1.搓脚 2.按摩膝关节 3.搓髌关节及尾骶骨 4.搓腰腹 5.搓手肘 6.搓肩、颈 7.搓头面 三 本书涉及到的手、足以外的穴位

## <<手足按摩>>

### 章节摘录

插图：疲倦，相当一部分人都曾感受过。

中国人常说“春困、秋乏、夏打盹”，是指由于季节和气候的变化对人体的影响。

春天，人们为何感到困倦呢？

因为在冬天的时候，气温低，由于寒冷，皮肤的毛细血管处于收缩状态，血管里的血流量减少，汗腺及毛孔相对闭合，这样既减少人体热量的散发，又能防止冷空气侵袭，以抵御风寒。

皮肤的毛细血管收缩，大脑的毛细血管相对扩张些，这样，在冬季时大脑习惯了高氧情况下的工作。

到了春天，气温又升高，人体皮肤的血管、汗腺和毛孔也开始舒展，血液循环旺盛，体表血量逐渐增多，于是供给大脑的血量也相对减少了，随着新陈代谢的逐渐增强，耗氧量增大，大脑供氧不足，在冬季习惯于充足供氧的大脑，此时无法适应缺氧状况，因而使人感觉困倦，尤其是午后更重，这就是春困的机制。

在夏天和秋天也都是由于代谢因素及微循环的改变，引起脑供氧情况的变化而出现身体的疲倦感。

一般常见的与季节无关的倦怠，通常都与超负荷运转有关。

人们在过劳以后感到疲乏，严重时失眠，夜间盗汗或自汗，实际上是一种心因性疾病。

<<手足按摩>>

编辑推荐

《手足按摩(手足按摩新编详解)》：自诊自疗丛书

<<手足按摩>>

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>