

《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

出版社：王福 福建科学技术出版社 (2013-01出版)

作者：王福

页数：280

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.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。

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 颈肩部 / 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

《手疗足疗掌中查》

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

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。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，多为颈椎病或未梢神经炎，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，甲身长宽的比例约为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：www.tushu000.com