

# 《吴长新手足对症按摩法》

## 图书基本信息

书名：《吴长新手足对症按摩法》

13位ISBN编号：9787553731692

出版时间：2014-10-1

作者：吴长新

页数：192

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](http://www.tushu000.com)

# 《吴长新手足对症按摩法》

## 内容概要

- 1.具预防效果。“上医治未病”，高明医师教你预防保健胜过治疗。
- 2.修正错误疗法，匡正足疗观念，提出针对手足部位的精准推拿手法。
- 3.方便、实用，几乎任何时随地都可操作。手部、足部可单一操作，自成手疗或足疗，也可整合为手足疗；有病看医生，健康靠自己，而手部按摩更适合居家保健DIY。
- 4.有学理依据，采用力学原理，以大拇指为支点，食指为力点，以指刀或指节去做推、按、揉、刮的动作，不但容易进入深层，更可以快速地找到痛点；人遇事紧张会不自主的捏手，可见手部按摩可促使手脑并用，让神经系统的舒压效果更佳；手脚末梢气血不通的冰山美人，做手足按摩可以快速活化末梢气血功能，强化心、肺功效。
- 5.是整合性的健康法：只按摩脚，是不够的；手足并行，效果三倍。  
有理论依据、手法正确、有具体临床案例。

# 《吴长新手足对症按摩法》

## 作者简介

吴长新，中国台湾手足按摩健康会创办人，祖籍湖南长沙，研究传统医学40余年。一生致力于推广传统医疗的整理与发扬，系中医养生走向世界的推动者，是“台湾非物质文化遗产项目”发起人，长期钻研针灸、刮痧、按摩等传统中医疗法，并形成系统的吴长新“整合疗法”。

现任中国手足推拿专业委员会名誉主委、中华吴氏无痛刮痧拔罐综合健康促进会会长、中国医药研究所研究员、北京中医学院客座教授、中国香港中医学院针灸气功学系主任等众多职务。

曾荣获中国中医协会颁发的“一代名医，造福华夏”殊荣，美国世界传统医学大会颁发的“民族医药之星”称号及“世界传统医药突出贡献国际金奖”，荣膺世界卫生组织“当代世界传统医学杰出人物”。

## 书籍目录

### 第一章 修正足疗，别让错误的足疗观念害了你

一 什么是推拿，什么是按摩？两者有什么区别

推拿就是按摩 22

逐本溯源，探求推拿的发展轨迹 23

按摩是如何一步步演变至今日的 24

按摩何以跻身为“轴心产业” 25

二 小心，别让错误的足疗观念害了你

足疗越流行，行业内的乱象就越多 27

按摩越痛越好，大错特错 28

错误的按摩手法，伤的不只是客人 30

“气血不通，不通则痛”不是在教你使蛮力 33

当心！这些观念也会害了你 35

三 抢救足疗，只按摩脚的观念过时了

不要再把“越痛越好”当作格言了 36

手足整合，才是标本兼治之道 37

小区里的健康步道可不要乱踩 38

四 为手足按摩正名：手足并用，效果三倍

手足按摩有充分的理论依据 39

规范化，是足疗从业者的良心所在 42

杂合以治，现代医学与中医并非水火不容 42

整合手足，必须满足三大需求 43

### 第二章 开始手足按摩前，必须要知道的基础理论

一 先来认识一下我们的身体

人体的“中央处理器”——头部 50

“立”身之本——背部及腿部 50

健康之基——胸部、腹部 50

人体的过滤器——生殖、泌尿系统 51

二 手足按摩必知基础——人体全息反射

全息反射的意义 52

了解全息反射理论在临床上的基础应用 54

耳穴、头皮针的全息反射原理 56

三 经络与腧穴，人体自身的“天然医药”

什么是经络？什么是穴位？ 57

人体腧穴的三大分类 59

人体十二经络手足部位的常用穴位 60

十二正经在手足部位有特殊作用或特定称号的同类腧穴 67

四 阴阳五行，手足按摩疗法的健康“根基”

阴阳平衡，百病不生 76

五行化生，气血畅通 76

五脏六腑的五行属性 77

五行间的相互关系 77

五行生克以及子母补泻法 78

### 第三章 最简单、最有效的手足按摩专有基础手法

一 手足按摩的专业礼仪

手足按摩基本礼仪 86

使用辅助器材的礼仪 86

二 手足按摩的基础规则

# 《吴长新手足对症按摩法》

- 按摩手法的基本要求 87
- 快速放松的暖身运动 87
- 三一学就会的手足按摩专有手法
- 指捻法 89 叩拳法、滚法 91
- 指刮法 89 食指叩掌法 91
- 顶按法 90 指圈法 91
- 指揉法 90 霸王叩指法 92
- 指推法 91 霸王叩手法 92
- 四 运用介质及按摩棒等辅助器材的方法
- 手足按摩常用介质 93
- 开始按摩前的热敷法 93
- 按摩中常常使用的辅助器材 94
- 五 手足按摩的正确顺序
- 先做暖手运动 96
- 按摩要讲究先后 96
- 手足按摩的注意事项 97
- 六 初学者应如何进行手足按摩
- 双手双足全部按摩 99
- 注重枢纽——头、颈部 99
- 反复强化头、颈、心、肾反射区 100
- 针对对应反射区 100
- 综合病理反射区 100
- 第四章 对人体有特效的手足反射区与适用手法
- 一 手指、脚趾——健齿明目祛头痛
- 头 104
- 偏头部（三叉神经） 105
- 鼻 106
- 垂体 107
- 颈部 108
- 额窦 109
- 上下颚 110
- 扁桃体 111
- 眼睛 112 耳朵 113
- 二手背、脚背——耳聪气清无炎症
- 平衡器官、内耳迷路 114
- 肩胛 115
- 横膈膜 116
- 胸部 117
- 喉与气管 118 胸部淋巴 119
- 上下身淋巴 120
- ……

# 《吴长新手足对症按摩法》

## 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](http://www.tushu000.com)