

# 《掌握健康》

## 图书基本信息

书名：《掌握健康》

13位ISBN编号：9787122090195

10位ISBN编号：7122090191

出版时间：2010-10

出版社：化学工业出版社

作者：王宇

页数：246

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)

## 前言

中医经络学上讲，人体最重要的12条经络中，与手相关的有6条，此外，手部还有99个穴位（区）。医学专家提示，按摩或按压这些穴位，能起到治疗疾病和保健的作用。但按压手部穴位也是有讲究的。手部穴位是一个小区而不是一个点；穴位如出现压痛、酸、麻、胀等现象，具有病理诊断价值；在治疗穴区可用拇指或食指以轻、柔、缓、慢的指力进行按揉；按揉时可走直线也可用画圈的方式；第一次按摩时若出现局部发酸、微痛、胀等感觉，就说明指力太大，应逐渐减轻力度。另外，手部按压可以随时随地进行。除了用按压的方式刺激手掌的穴位之外，还有另一种方式，那就是用梳子梳手心。先在手心上涂一层护肤油脂，选一把圆头梳子，不要选择梳齿尖利的梳子，以免把手心皮肤划破。梳手心的时候，应该按照顺序梳，先从上往下梳，再从右往左横梳，继而再顺时针梳一圈，第二遍相反，每天坚持梳手心，能达到强身祛病的目的。

# 《掌握健康》

## 内容概要

《掌握健康:手部穴位特效使用手册》主要内容简介：双手是人们创造幸福生活的工具，很多人都知道它的力量，但却不知道十根手指包含了多少值得研究的东西。除了一般人熟知的手纹、手型、手指、指甲、掌型、掌色等之外，还包括手上的经络、穴位等较少谈及的部分。

生活水平的提高让现代人越来越关注健康问题，可是因为生活节奏的加快，经常到医院接受全方面的检查视乎不太现实。于是手部按摩作为一种传统保健方法就被越来越多的人接受，它以简单廉价、疗效显著、无副作用等优势为广大群众所欢迎。

《掌握健康:手部穴位特效使用手册》从中医经络、穴位、脉理及现代医学的角度出发，从手部看健康，通过生动形象的文字和简单明了的图片为读者详细讲解了手部穴位的健康按摩法。广大读者可以根据书中的讲解进行手诊，了解自己的体质与健康状况，防患于未然，每天只需抽出几分钟，就能让你收获意想不到的惊喜。

## 书籍目录

第一章 了解手，掌握健康从双手开始 第二章 手诊——神奇的中医诊断法 一、你的手反映你的健康 二、手诊的科学原理 三、手部生物全息定位诊断法 四、中医手诊是看手相吗 五、手诊检查的注意事项 第三章 观手知健康 一、掌纹异常提示疾病 二、掌色异常提示疾病 三、不同手型提示不同疾病 四、指甲颜色异常提示疾病 五、甲形变化提示疾病 六、甲身变化提示多种疾病 七、手指形态变化提示疾病 八、手丘变化提示疾病 第四章 手会治病——手疗常用手法 一、点法 二、揉法 三、推法 四、拨法 五、啄法 六、简易穴位刺激法 七、手部按摩的注意事项与禁忌证 第五章 手部特效穴位——手掌侧穴位及反射区 一、手掌侧穴位 (一)少商穴 (二)鱼际穴 (三)太渊穴 (四)经渠穴 (五)内关穴 (六)大陵穴 (七)劳宫穴 (八)中冲穴 (九)神门穴 (十)少府穴 (十一)列缺穴 二、手掌侧穴位反射点 (一)胃肠点 (二)小肠点 (三)大肠点 (四)脾点 (五)足跟痛点 (六)心点 (七)三焦点 (八)肝点 (九)肾点(夜尿点) (十)肺点 (十一)命门点 (十二)喘点(咳嗽点) (十三)哮喘新穴 (十四)定惊点 (十五)疟疾点 第六章 手部特效穴位——手背侧穴位及反射区 一、手背侧穴位 (一)少泽穴 (二)前谷穴 (三)后溪穴 (四)腕骨穴 (五)阳谷穴 (六)养老穴 (七)外关穴 (八)阳池穴 (九)中渚穴 (十)液门穴 (十一)关冲穴 (十二)少冲穴 (十三)阳溪穴 (十四)合谷穴 (十五)二间穴 (十六)三间穴 (十七)商阳穴 二、手背侧穴位反射区 (一)肺点 (二)胸点 (三)踝点 (四)颈中 (五)后头点 (六)前头点 (七)偏头点 (八)会阴点 第七章 一指去百病——常见病症的手疗保健方法 一、感冒 二、头痛 三、眩晕 四、失眠 五、发热 六、咳嗽 七、哮喘 八、盗汗 九、高血压病 十、低血压 十一、冠心病 十二、动脉硬化 十三、中风后遗症 十四、面瘫 十五、呃逆 十六、胃下垂 十七、胃及十二指肠溃疡 十八、慢性胃炎 十九、习惯性便秘 二十、胃肠神经官能症 二十一、慢性肠炎 二十二、痔疮 二十三、慢性胆囊炎 二十四、慢性肾炎 二十五、尿石症 二十六、甲状腺功能亢进 二十七、糖尿病 二十八、肥胖症 二十九、骨质疏松症 三十、乳腺增生症 三十一、痛经 三十二、月经不调 三十三、白带增多症 三十四、子宫脱垂 三十五、盆腔炎 三十六、更年期综合征 三十七、不孕 三十八、产后缺乳 三十九、急性乳腺炎 四十、阳痿 四十一、遗精 四十二、不育 四十三、前列腺肥大 四十四、慢性前列腺炎 四十五、颈椎病 四十六、肩关节周围炎 四十七、网球肘 四十八、腕管综合征 四十九、踝关节扭伤 五十、急性腰扭伤 五十一、慢性腰肌劳损 五十二、坐骨神经痛 五十三、痤疮 五十四、荨麻疹 五十五、耳鸣 五十六、慢性咽炎 五十七、慢性鼻炎 五十八、牙痛 五十九、假性近视

### 章节摘录

插图：内关穴是很多疾病按摩治疗时的首选穴位，如治疗风湿疼痛、治疗月经痛等。内关穴对疏通经络治疗心包经及前臂诸疾很有帮助。心主血脉，又主神明。心包与心本就一体，其气相通、心包是心的外膜、络是膜外气血通行的道路，心包络是心脏所主的经脉、心不受邪，由心包代心受邪而为病，凡邪犯心包影响心脏的神志病和气滞脉中心络瘀阻所引起的疾病都可以取内关穴。还有。情志失和、气机阻滞。这种情况所引起的肺气上逆，胃气上逆及气滞经络，气滞血瘀等病症，也可以取内关穴。内关穴通于阴维脉，阴维脉联系足太阴、足少阴、足厥阴经并会于任脉还与阳明经相合，以上经脉都循行于胸脘胁腹，所以，对于胸痛、胁痛、胃痛、心痛、结胸、反胃、胸脘满闷、肋下支满、腹中结块以及疟疾等疾病都可以首取内关穴。心率每分钟在40-60次以内，并感到头晕、胸闷、心悸、气短等，就可以针刺内关穴，这样可以使心率增快，针用平补平泻，在刺激的过程中，不能过强，不然会适得其反。如果心绞痛发作，而且无药时，就可以针刺内关穴。可以取双侧的穴位，用较强刺激同时行针。这样，就可以让心绞痛得到很快的缓解。对于舒张期血压升高的人来说，会有头昏、头胀痛、颈强、胸闷痛等症状出现，当动脉硬化尚不太严重的人，可以针刺内关穴来治疗，这样效果会更好，用较强刺激可以让舒张压得到下降。胃痉挛在发作时，胃部会剧烈疼痛，针刺内关穴同时配用足三里穴，双侧同时进针，取强刺激，这样可以起到解痉止痛的作用。

### 编辑推荐

《掌握健康:手部穴位特效使用手册》编辑推荐：你忙吗？每天10分钟足够了！揉一揉按一按，随时随地来养生伸出你的手，你的健康你做主养生就是如此简单！ br 著名掌纹诊病专家赵理明审稿并推荐 br 手部有许多穴位，与五脏六腑、奇经个脉紧密相连。手部按摩具有调理脏腑、疏通经络、行气活血等作用。恶心时掐按内关，常常应手而愈。胃痛胃胀、点按全息胃穴，效如桴鼓！长期坚持手部按摩，能对某些疾病起到一定的辅助治疗作用。

## 《掌握健康》

### 精彩短评

- 1、全书没有几个图解，一点也不实用，不知道写给哪些人看的。写给专业人士吧，没有新意；写给普通大众吧，没有图解，找不到穴位，咋用？排版也很差，看不下去，浪费金钱。
- 2、太多字了，没图解！对照该书，很难找准穴位！
- 3、之前家里有本手部穴位的书，因为丢了后来买的这个，总体还算满意，如果能再细致一些就更好了

## 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)