

《手足按摩治百病》

图书基本信息

书名：《手足按摩治百病》

13位ISBN编号：9787807417545

10位ISBN编号：7807417544

出版时间：2010-3

出版社：文汇出版社

作者：彭增福

页数：189

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

《手足按摩治百病》

内容概要

《手足按摩治百病》针对现代人最迫切的健康需求，介绍了常见不适、消化系统疾病、神经系统疾病、运动系统疾病、心脑血管系统疾病以及其他慢性疾病的按摩，同时还介绍了日常防病保健按摩的知识。借助于通俗易懂的文字和300余幅真人演示图，将各种病症的按摩步骤清晰地呈现出来，使读者亲身感受到专家的指导，能“一看就懂，一学就会”，轻松地将神奇有效的按摩术应用到生活当中。

《手足按摩治百病》

作者简介

彭增福，师承“靳三针疗法”创始人靳瑞教授，拥有20余年的海内外中医实践经验。曾任广州中医药大学副教授，中国中医科学院针灸研究所副教授及针灸基础理论研究室学科带头人。出版了《靳三针疗法》等临床学术专著，发表相关学术论文20余篇。现任职于香港浸会大学中医药学院。

《手足按摩治百病》

书籍目录

第一章 关注健康，从手足开始 手足是全身经脉汇集区 手足是健康的投影 望手知健康 观足知健康
第二章 按摩方法简易学 手部按摩前的准备工作 足部按摩有讲究 常用手足按摩手法 借助工具效果倍增
按摩时的注意事项第三章 常见病症按摩 头痛 烧心 咳嗽 恶心、呕吐 打嗝 胸闷 耳鸣 晕车 落枕 视
疲劳 轻微脑震荡第四章 消化系统疾病按摩 牙痛 口腔炎 胃痛 腹胀 腹泻 便秘 慢性胃炎 十二指肠溃
疡第五章 神经系统疾病按摩 神经衰弱 偏头痛 坐骨神经痛 眩晕 癫痫病第六章 运动系统疾病按摩 肩
周炎 颈椎病 腰肌劳损 腰椎间盘突出 膝关节炎 小腿抽筋 腰扭伤 腕关节损伤 足跟痛 网球肘第七章
心脑血管疾病按摩 高血压 低血压 高血脂 冠心病 中风后遗症 动脉硬化第八章 其他慢性疾病按摩 慢
性鼻炎 糖尿病 贫血 畏寒症 哮喘 青光眼 老花眼 慢性肝炎 慢性咽炎 慢性肾炎 荨麻疹第九章 生殖
保健按摩 前列腺炎 阳痿 性欲减退 痛经 月经不调 阴道炎 乳房肿块 更年期综合征第十章 日常保健
按摩 养心安神 消除疲劳 调和脾胃 排毒养颜 消除抑郁 强肾生精 减肥塑身附录

《手足按摩治百病》

章节摘录

插图：小细节，功效大

- 1.室内要保持清静、整洁、避风、避强光、避免噪音刺激、保持空气新鲜。
- 2.对于长时间服用激素和极度疲劳者，不宜进行穴位按摩。
- 3.按摩者的手、指甲要保持清洁。有皮肤病者不能给他人按摩，最好也不要让他人自己按摩，以免感染。
- 4.按摩者在按摩每个穴位和反射区前，都应测试一下针刺样的反射痛点，以便有的放矢，在此着力按摩。
- 5.治疗时应避开骨骼突起部位，以免损伤骨膜。老人的骨骼较脆，关节僵硬，按摩时不宜用力过大。
- 6.淋巴、脊椎、尾骨外侧反射区，一定要朝心脏方向按摩，以利于推动血液和淋巴循环。
- 7.手、足上的穴位多是左右对称的，按摩时两边都刺激效果才会好。
- 8.足部按摩后，不可用冷水洗脚，擦去多余的按摩膏后，穿上袜子保暖，睡前可洗净油脂并用热水泡脚15分钟。
- 9.足部按摩早晚各进行30分钟效果最佳，足部的膀胱、肾、输尿管、肾上腺反射区最好每日按摩15分钟。
- 10.按摩完半小时后，必须喝开水500毫升以上，严重肾病患者不能超过150毫升。
- 11.做穴道治疗的时间段无任何硬性规定，特别是手部的按摩，只要是在身心放松、心情愉快的时候都可以。
- 12.按摩坚持一段时间后应休息一段时间，穴道天天受到同样的刺激反而疗效降低。

《手足按摩治百病》

媒体关注与评论

手足为阴阳经脉交会之处，是经脉之根本，故按摩手足可以起到治疗保健之功效，此书所讲方法简单有效，且易于实施.便于读者学习实践。——中央保健会诊专家中国中医科学院针灸医院常务副院长 吴中朝通过按摩穴位，达到祛病强身的目的，这是千百年来被中医所验证了的有效办法，《手足按摩治百病》所提供的方法，正是国医之精粹，定能让您亲身体会到其中神奇的疗效。——中华中医药学会体质分会副秘书长北京中医药大学副教授 王东坡

《手足按摩治百病》

编辑推荐

《手足按摩治百病》：9种按摩手法巧掌握，50种常见病对症施治，7大养生真法保健康，一人学会全家受益。

《手足按摩治百病》

精彩短评

- 1、颈椎的毛病犯了的时候，想起来这书上说过针对颈椎的按摩，找来试试看，还蛮管用的，按摩手掌外侧的肩关节反应区几分钟，疼痛好多了。
- 2、实用又彩图
- 3、买了一本自己看 朋友看了说好，我就再买一本送给他真的很好
- 4、实用易操作，随时随地都可以用到

《手足按摩治百病》

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