

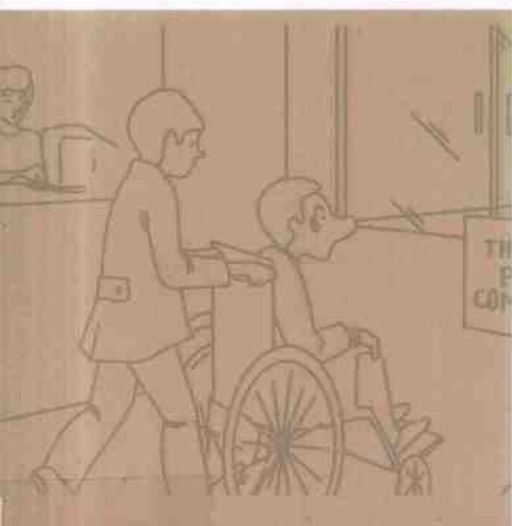


*Shou Dao
Zi Chu Bing*



手到自除病

不花钱也可以健康 免费也能医治百病



陈泰先◎编著



动动你的手指，让你
百病不生，健康幸福

中国华侨出版社

手到自除病

不花钱也可以健康 免费也能医治百病

陈泰先◎编著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

手到自除病/陈泰先编著. —北京: 中国华侨出版社, 2010. 6

ISBN 978 - 7 - 5113 - 0462 - 9

I. ①手… II. ①陈… III. ①按摩疗法 (中医) —基本知识
IV. ①R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 097398 号

●手到自除病

编 著/陈泰先

责任编辑/文 心

装帧设计/杨旭升

责任校对/胡首一

经 销/新华书店

开 本/787×1092 毫米 1/16 印张/22.5 字数/481 千字

印 刷/中国电影出版社印刷厂

版 次/2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 次印刷

印 数/5000 册

书 号/ISBN 978 - 7 - 5113 - 0462 - 9

定 价/39.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编 100029

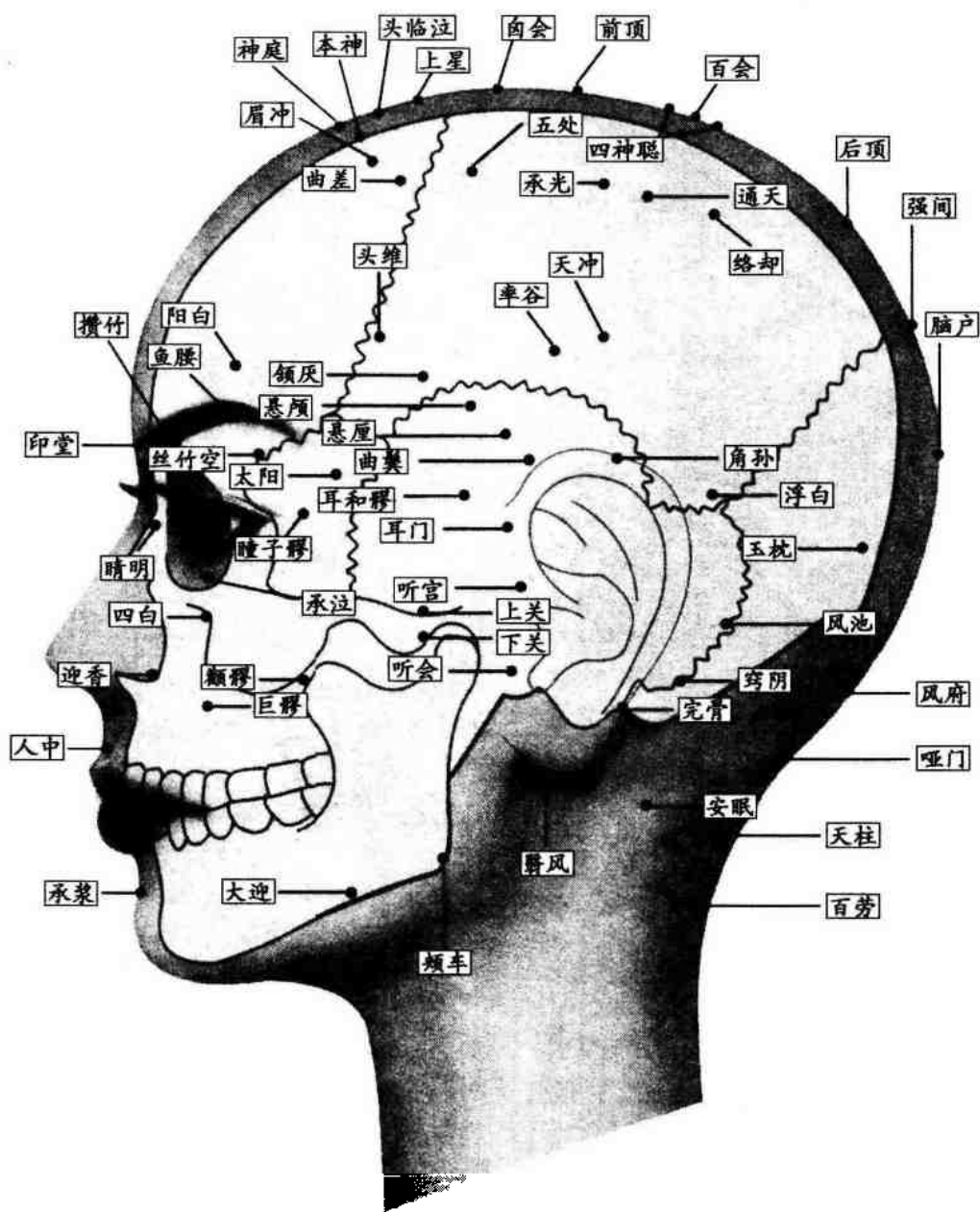
法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443979 64443056

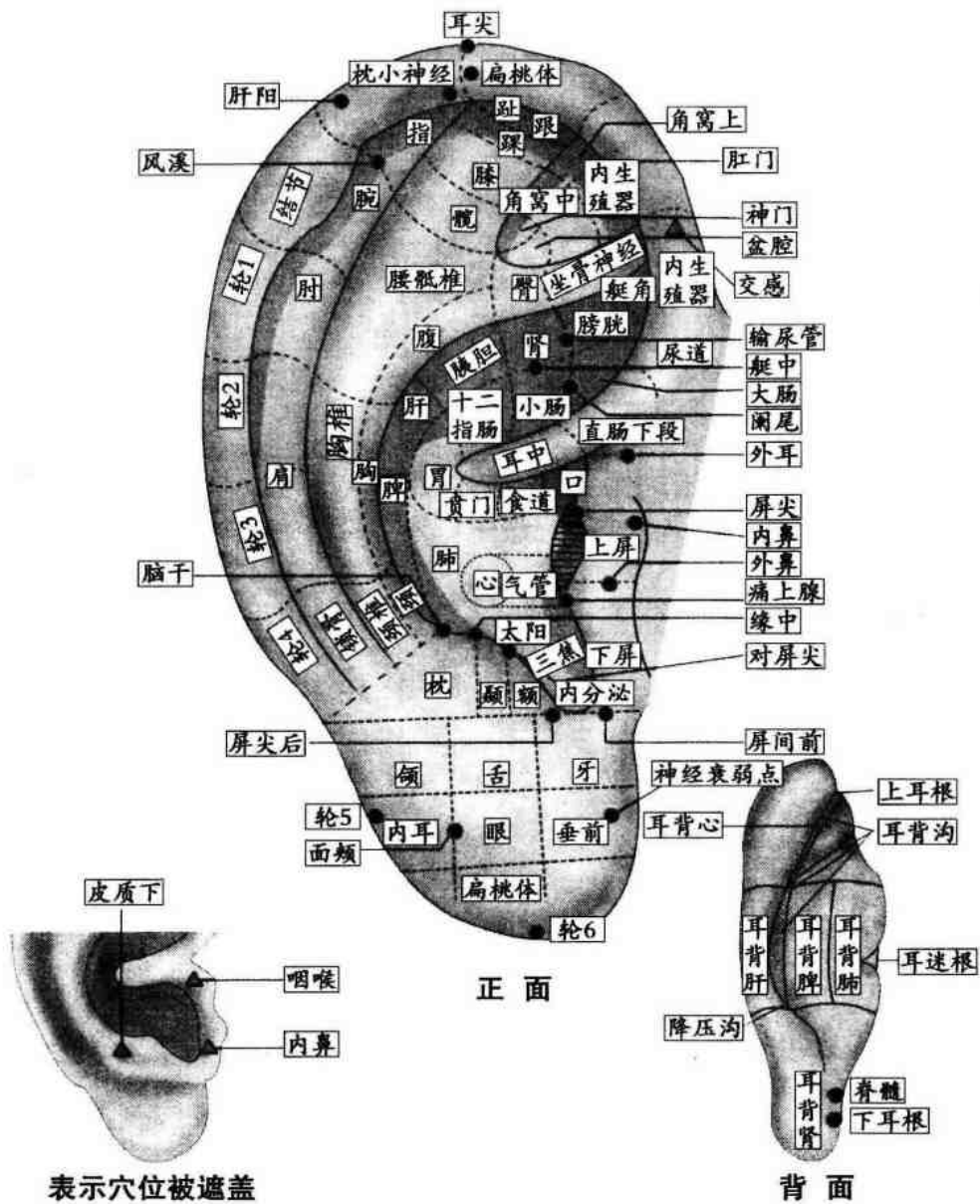
发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com



头部穴位图



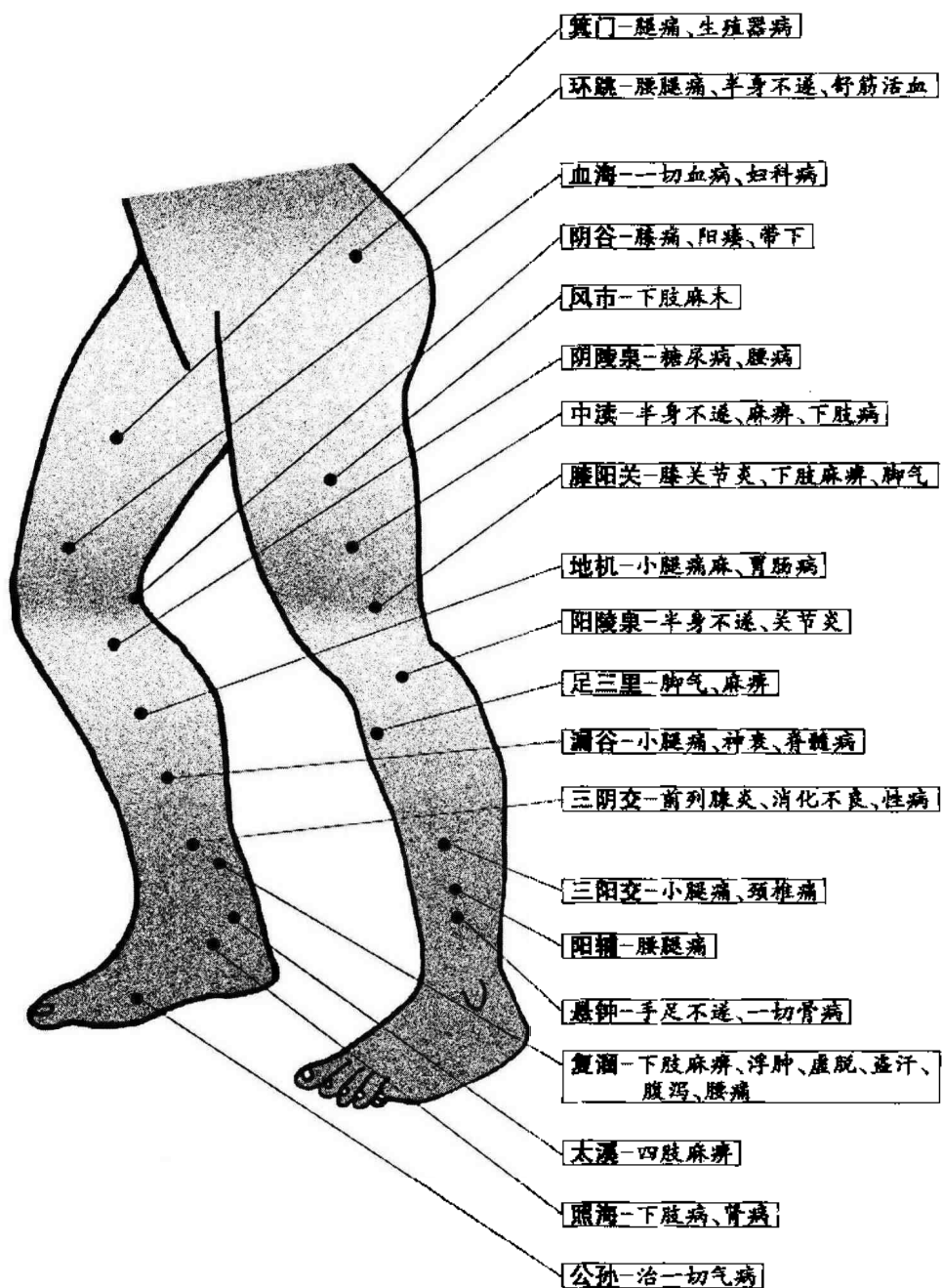
耳部穴位图



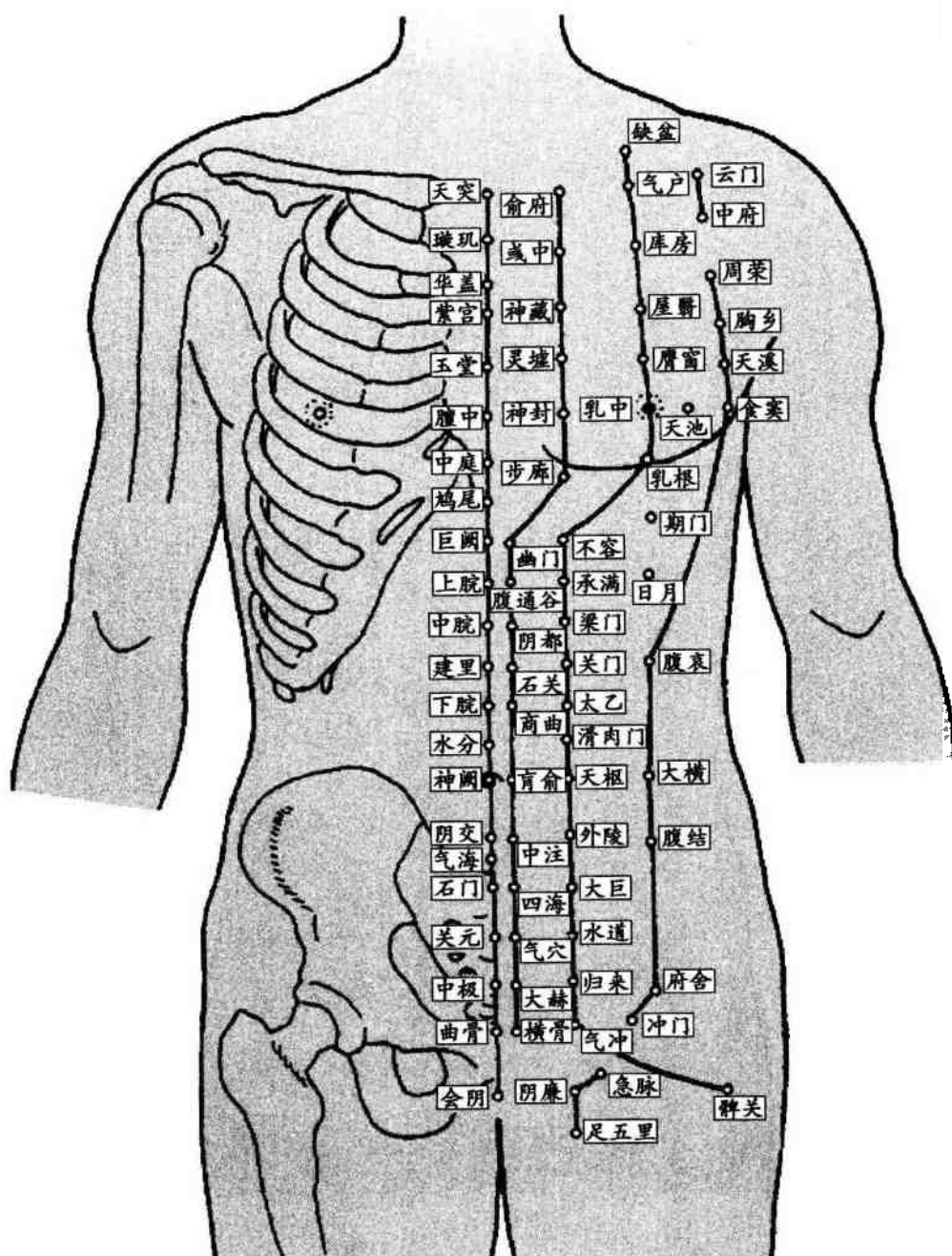
足底反射区图



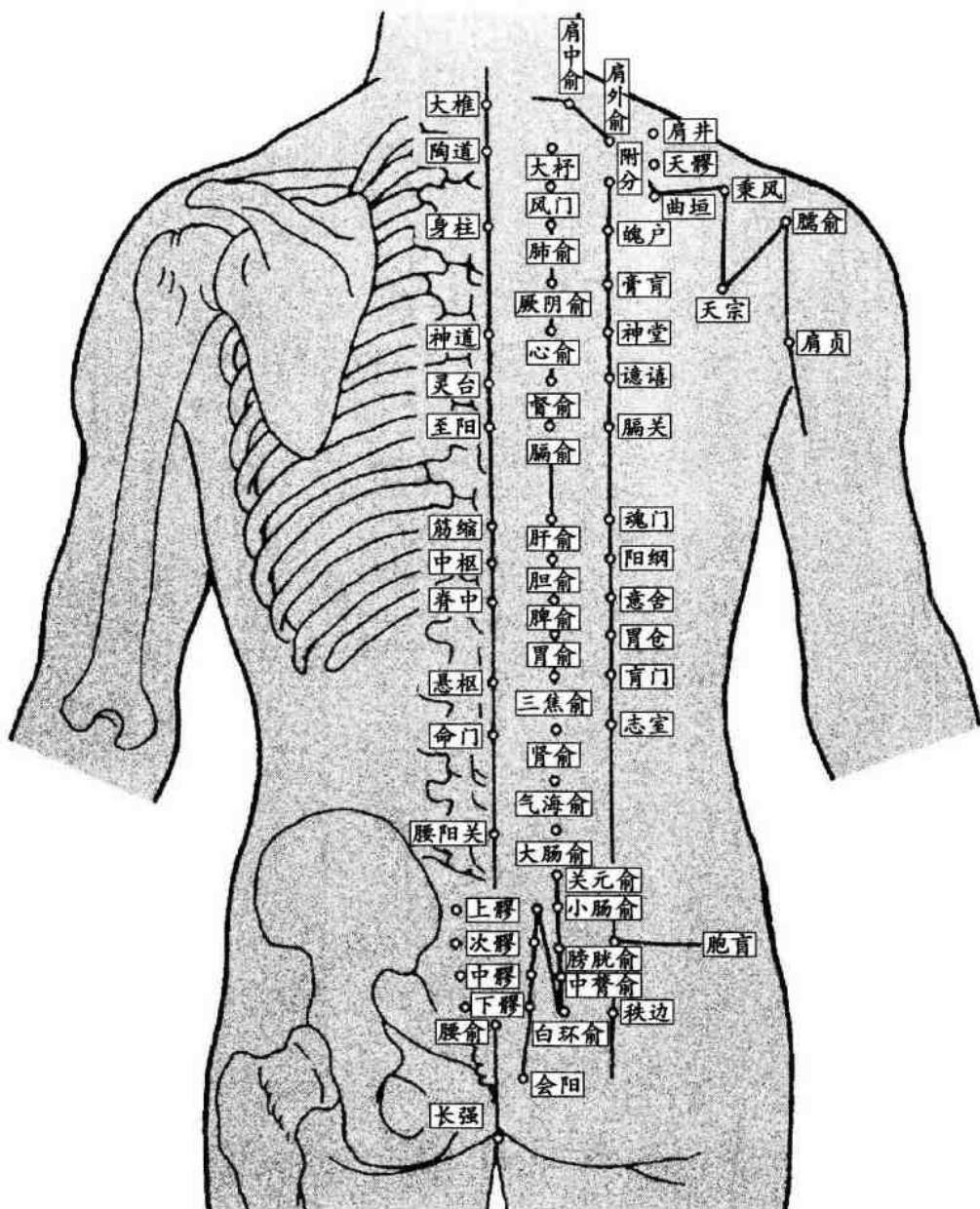
足内侧反射区图



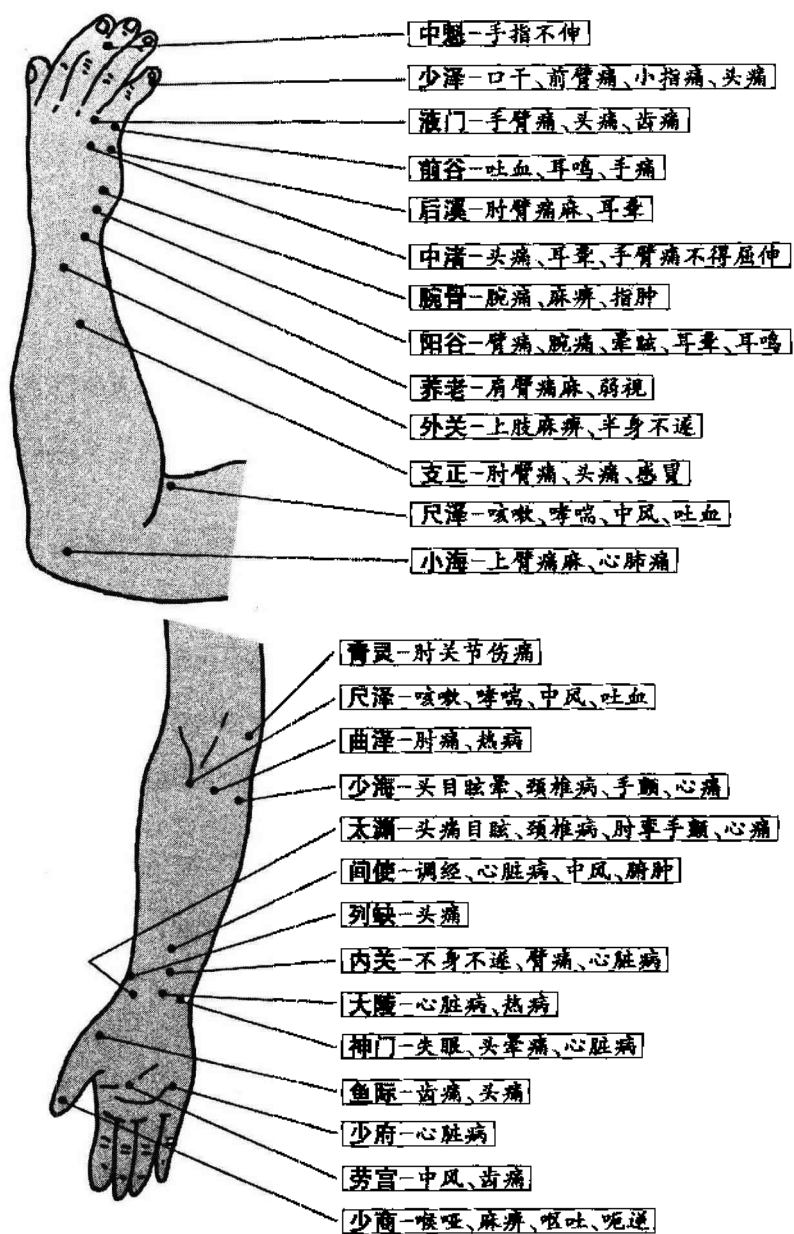
腿部穴位图



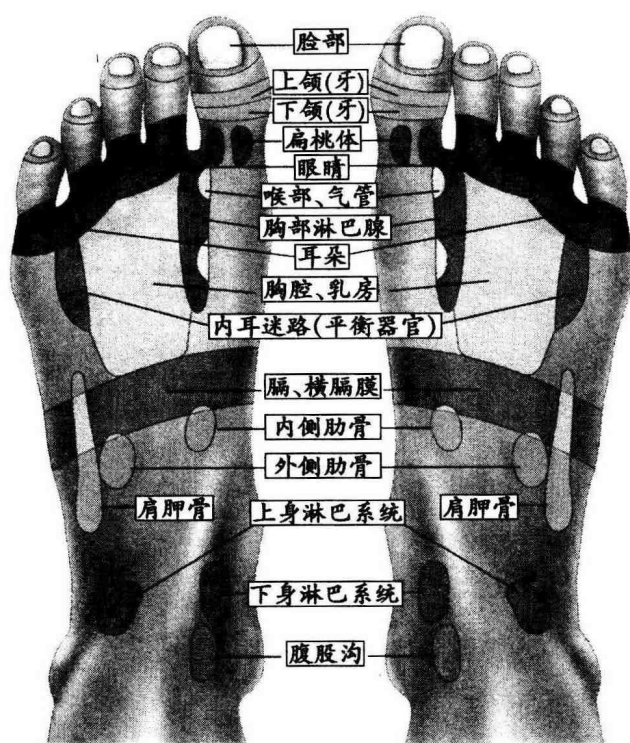
胸腹部穴位图



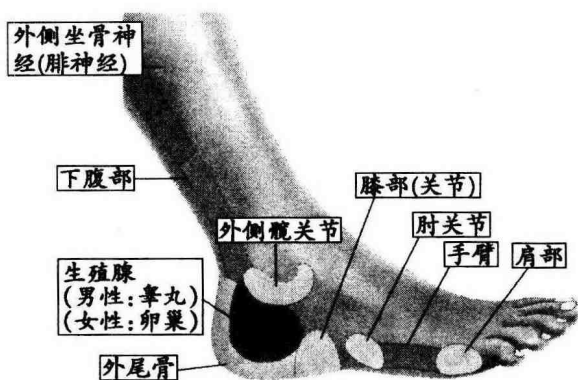
背部穴位图



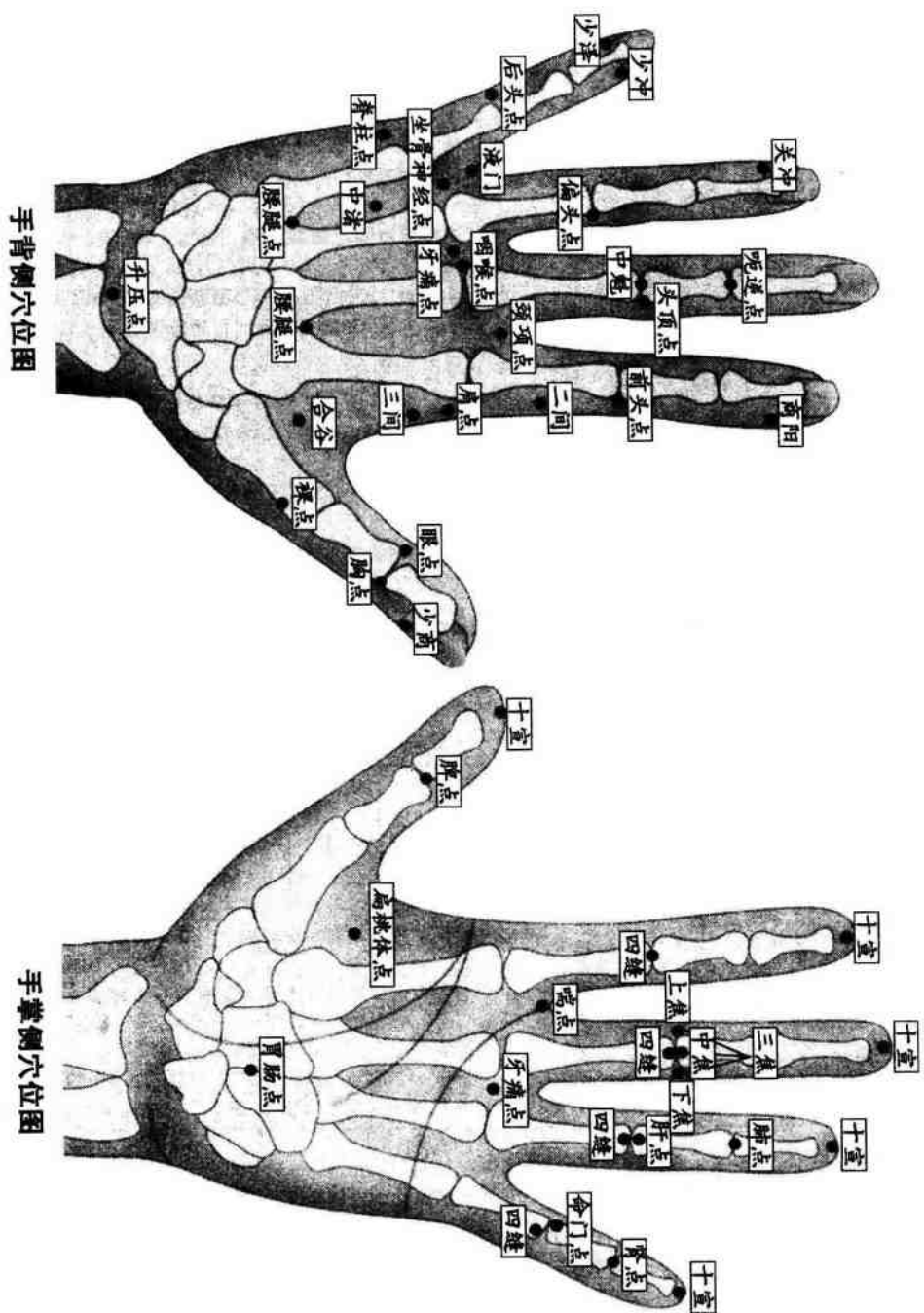
手臂穴位图



足背反射区图



足外侧反射区图



手部穴位及手针穴图

前言

按摩，在我国有着悠久的历史。它是中华传统医学中的瑰宝，也是我国古代劳动人民智慧的结晶。

清代医学家汪昂在他的养生著作《勿药元诠》中总结了“养生十六宜”，即“发宜多梳，面宜多擦，目宜常运，耳宜常弹，舌宜抵腭，齿宜数叩，津宜数咽，浊宜常呵，背宜常暖，胸宜常护，腹宜常摩，谷道宜常撮，肢节宜常摇，足心宜常擦，皮肤宜常干沐浴，大小便宜闭口勿言”。今天看来，这“养生十六宜”中颇多涉及按摩。

按摩是中医外治的一种物理疗法、自然疗法，素来被历代医学家所推崇。通过按摩可以舒筋通络、行气通窍、调节脏腑器官的功能，进而增强身体的抵抗力。“有病治病，无病强身”是按摩保健医疗的终极目的。

现代生活方式极易使人们的身体处于亚健康状态，而生活的快节奏使人们无暇对自己的身体进行应有的保健。其实，对身体进行保健不是很难的事情，按摩就是一种简便有效的保健方法，而很多人并没有意识到这种保健方法的重要性。动动你的手指，健康就在你的身边。

本书详细阐述了按摩的相关知识，介绍了人体各个部位的穴位及功用，对一些常见的病症以及现代社会中出现的种种亚健康状况提出了对症的按摩方法，让你在身体保健的同时，了解自己的身体，感受按摩术的博大精深。

健康与你只有手指与身体的距离。不要再抱怨没有时间，也不要再抱怨不懂按摩术。读过这本书，你会发现，按摩保健你也可行，不需

要太多时间，也不需要多高深的学问，一切只要动动你的手指。对你的身体进行按摩，持之以恒，你会发现有意想不到的效果。

我们的身体是一个无比神奇的复杂机器，经络、穴位、脏腑各器官等彼此协调运行才能使机器正常运转。我们要时常对我们的身体进行必要的保养，这样才能使这台复杂的机器运转得更加有效率。

目 录

第一章 按摩的基本知识

1. 什么是按摩 (1)
2. 按摩术的溯源及发展 (2)
3. 按摩术的简要介绍 (5)
4. 按摩保健治病的原理 (12)
5. 按摩的作用 (12)
6. 按摩的适用症状与禁忌 (13)
7. 按摩的基本手法及按摩工具的运用 (14)

第二章 你的身体需要按摩吗

1. 你的身体够舒展吗 (21)
2. 肢体语言的秘密——你所不知道的身体密码 (24)
3. 动动你的手指，让你身体的大街小巷畅通无阻 (32)

第三章 手足按摩——调节与防治缺一不可

1. 手是浓缩的身体，随时随地按摩“全身” (53)
2. 足部是“第二心脏”，保健养生必不可少 (88)

第四章 头颈部按摩——惬意享受，更加放松

1. 头部按摩帮你提神醒脑 (115)
2. 颈部很重要，按摩不能少 (130)

第五章 面部五官按摩——健康与美丽同在

1. 缓解眼疲劳，擦亮心灵之窗的眼部按摩 (137)
2. 鼻道畅七窍才通，通经活络，调整气血 (141)
3. 滋润更年轻，面部的优质“SPA” (143)
4. 耳为宗脉之所聚，养身延年耳部按摩很重要 (147)

第六章 肩背腰部按摩——感受轻松，享受健康

1. 肩背是宽胸理气，行气通窍的关键 (159)
2. 舒筋通络、生动经脉的腰部按摩 (174)

第七章 胸腹部按摩——理气行血，安抚脏器

1. 胸部是理气通血，舒畅全身的关键 (185)
2. 腹部是五脏六腑之宫，阴阳气血之源 (196)

第八章 手臂腿部按摩——舒筋通络，灵活四肢

1. 手臂，三阴三阳循行之路 (215)
2. 腿部，调节阴阳气血的核心 (226)