

一个有价值的健康指南

Yindu Zhiya Anmo Liaofo

印度 指压按摩疗法

为了你的健康和长寿
学一学如何通过按压穴位
来调节身体能量的流动

著者/〔印度〕Dr Savitri Ramaiah

译者/吴春华 邹惠珍

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

一个有价值的健康指南

印度指压按摩疗法



INDU ZHIYA
ANMO LIAOFA

为了你的健康和长寿
学一学如何通过按压穴位
来调节身体能量流动的

著者[印] Dr Savitri Ramaiah

译者 吴春华 邹惠珍

 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

印度指压按摩疗法 / (印) 拉梅什 (Ramaiah, S.) 著;
吴春华, 邹惠珍译. —北京: 人民军医出版社, 2007.7

ISBN 978-7-5091-1033-1

I. 印… II. ①拉… ②吴… ③邹… III. 按摩 - 疗法 - 印度
IV. R454.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 086753 号
著作权合同登记 图字: 军 -2006-035 号

策划编辑: 贝丽 于岚 文字编辑: 薛镭 责任审读: 李晨
出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

电话: (010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真: (010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 三河市春园印刷有限公司 装订: 春园装订厂

开本: 787mm × 1092mm 1/32

印张: 2.125 字数: 31千字

版、印次: 2007 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 5000

定价: 10.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010)66882585、51927252

内 容 提 要

本书介绍印度指压按摩疗法。指压按摩疗法是世界上最古老的一种治疗方法，东方许多国家在几个世纪之前就已经掌握了指压疗法，印度的指压疗法在治疗和保健中有独到之处。

本书介绍了指压按摩的原理，手、足的反射点，指压的方法，放松的技巧，指压疗法的功效、优点，适用于指压疗法的疾病，常见病指压点的选择，指压疗法的操作指导，还简单介绍了与指压疗法有类似功效的珠宝的治疗价值。指压疗法是一种非药物治疗法，适合社会广大读者学习掌握。



前言



指压疗法是世界上最古老的一种治疗方法，印度和其他东方国家在几个世纪之前就已经掌握了指压疗法。长期以来，这种非药物疗法的应用始终局限在少数几个国家中。但是近年以来，一些西方国家，尤其是美国，在发展和改进指压疗法方面表现出浓厚的兴趣。

日本的指压疗法(shiatsu),中国的针灸和东方国家的手足反射疗法等都是不同形式的指压疗法。这些疗法的基础都是刺激身体的特殊反射点以解除疼痛和其他疾患。我们的身体本身拥有强大的自我治疗能力，这种能力可以被自然地激发出来，也可以通

过一些整体疗法，例如自然疗法、指压疗法、针灸等疗法调动起来。

人体的自我治疗能力通过特殊通道在人体内流动，这种特殊通道叫做“经络”。每条经络在人体的不同部位都有反射点，以及每条经络自己的神经中心。在针灸疗法中，针灸师把针刺入这些神经中心以及反射点达到治疗目的；而在指压疗法中，治疗师是用手指在这些神经中心以及反射点施加压力来达到治疗目的。

人体大多数的反射点分布于手、足、背、面和耳部。

Contents

- 一、什么是指压疗法 1
- 二、足和手掌的反射点 3
- 三、按压反射点的方法 13
 - (一)按压反射点的注意事项 13
 - (二)手法 14
 - (三)加强施术者手部力量 16
 - (四)足部反射疗法 17
- 四、放松的技巧 21
- 五、指压疗法的功效 23



六、指压疗法的优点 24

七、适用指压疗法的疾病 26

八、常见疾病的指压点选择 28

(一)头和前额 28

(二)面部 29

(三)颈部 31

(四)胸部 32

(五)腹部 32

(六)肩、臂、手 32

九、指压疗法的操作指导 52

十、珠宝的治疗价值 54

疗法叫做手反射疗法。

一些治疗师利用耳、脸、头和头皮上的反射点做治疗。大多数日本指压疗法的反射点位于背部、腹部和四肢。

指压疗法还能用来诊断不同的健康问题。某个反射点如果按压后有疼痛的感觉，可能意味着身体相应的器官存在结构异常或者功能失调，或者二者兼有。

这些表现可以帮助诊断疾病，尤其在疾病的早期。

通过适当地按压疼痛反射点，一段时间后，人体器官的功能和结构就有可能恢复正常。





二、足和手掌的反射点

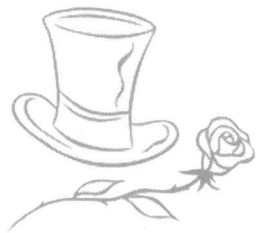


一般来说，反射点的位置和人体器官的位置相对应。

人体右侧器官的反射点在右侧的手、脚上。左侧器官的反射点在左侧的手、脚上。在身体两侧都有的器官（例如肾、眼、耳等），则在两侧的手、脚上都有反射点。

指压疗法的理论将人体分为 10 个相等的垂直区，它们纵贯全身，从头顶一直到手指和足趾。

如图 1 所示，在人体的右侧有 5 个区，在左侧也有 5 个区。



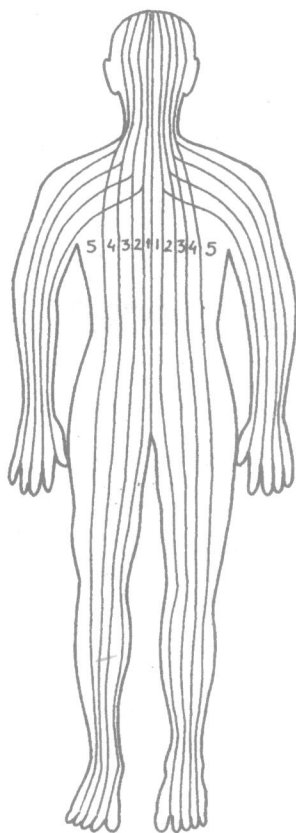


图1 人体的垂直区

手脚上的每个手指或足趾都是一个特殊区的一部分。

足底和手掌分做4个水平部分，代表如图2a和图2b显示的人体4个部分。

●手指、足趾和指（趾）间对应人体的头部区域。

●指（趾）末端到手（脚）掌中间对应胸部区域。

●手掌和足底的中部曲线部分对应腹部和消化器官。

●足（掌）跟到踝（腕）部分对应生殖器官和下肢。

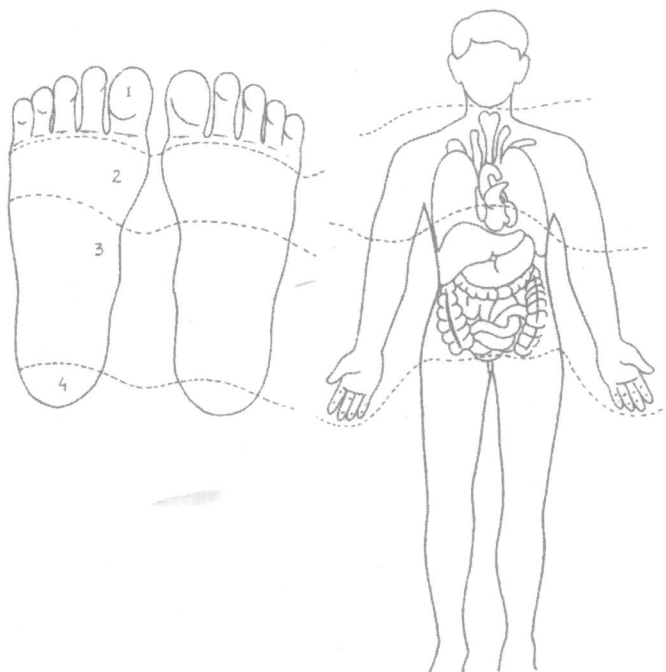


图 2a 人体的水平区

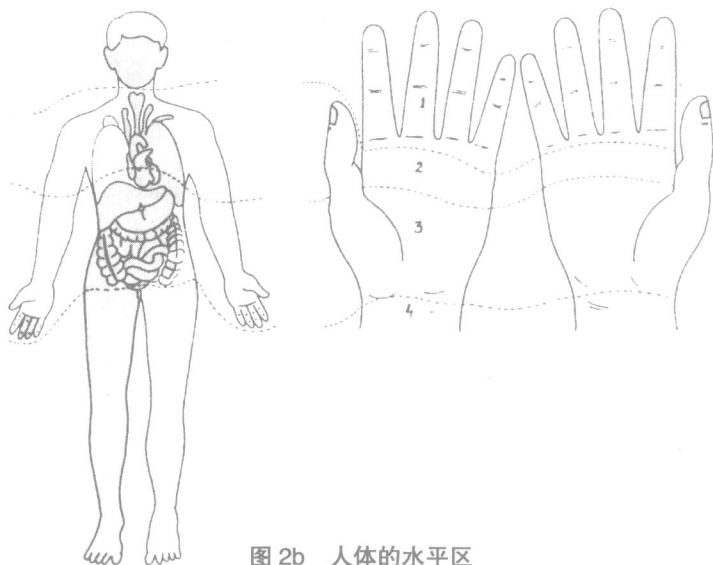
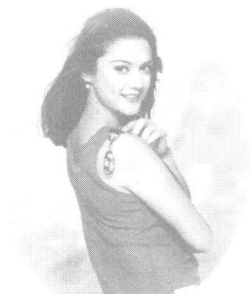


图 2b 人体的水平区

大拇指和足大趾的外端对应脊柱。小拇指和足小趾对应肩部和膝部区域。

位于手足的反射点所对应的不同器官分别如图 3 (图 3a 和图 3b) 和图 4(图 4a 和图 4b)所示。面部的反射点如图 5 所示。



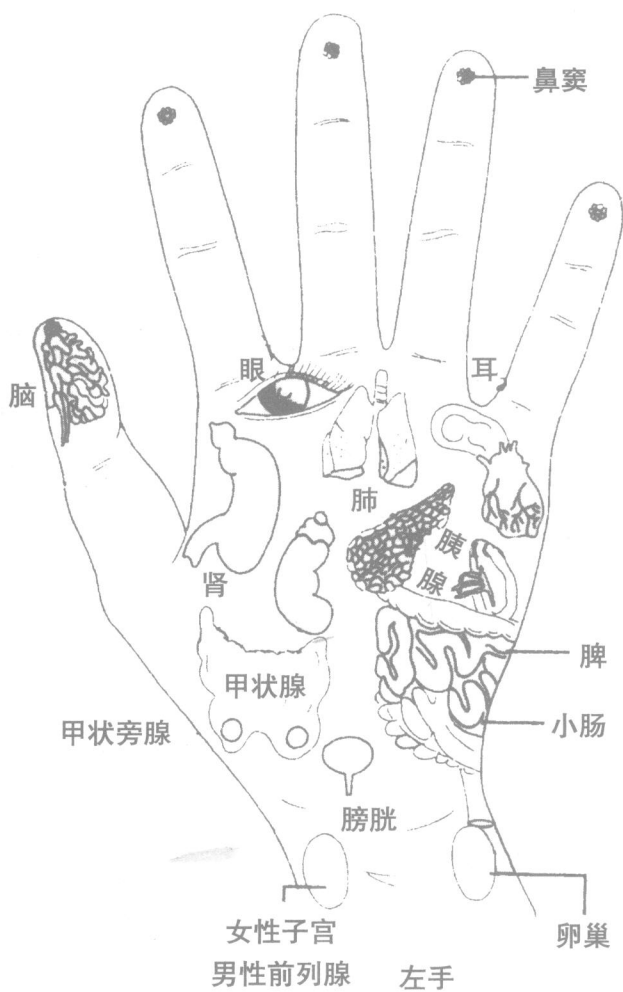


图 3a 主要器官在左手的反射点

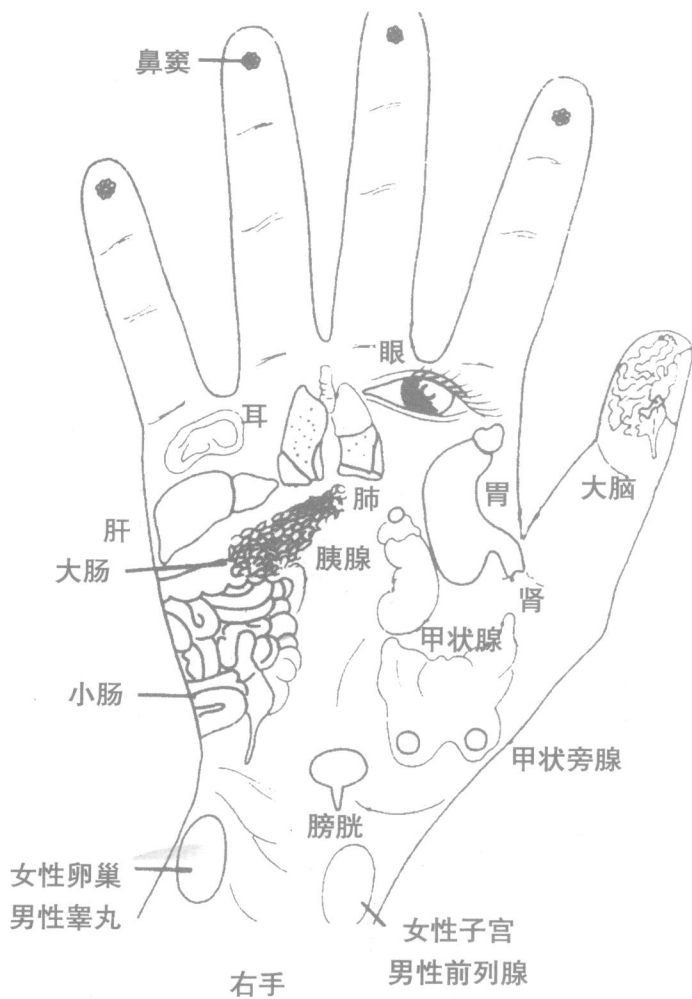
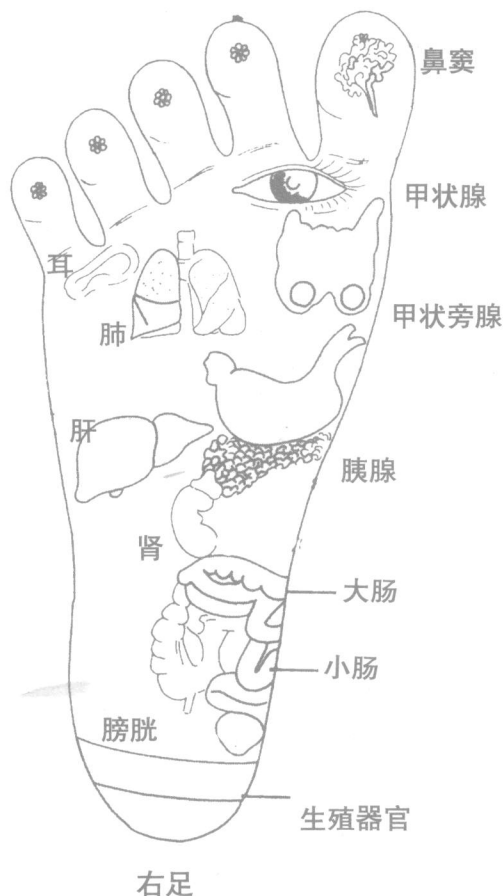


图 3b 主要器官在右手的反射点

成对的器官，例如眼睛、耳朵等，在双手都有反射点。单一的器官，例如胃、肝、脾等在相应的手上有反射点。当按压这些反射点的时候，如果器官的结构或者功能发生哪怕最微小的病变，也会产生压痛。



右足

图 4a 主要器官在右足的反射点

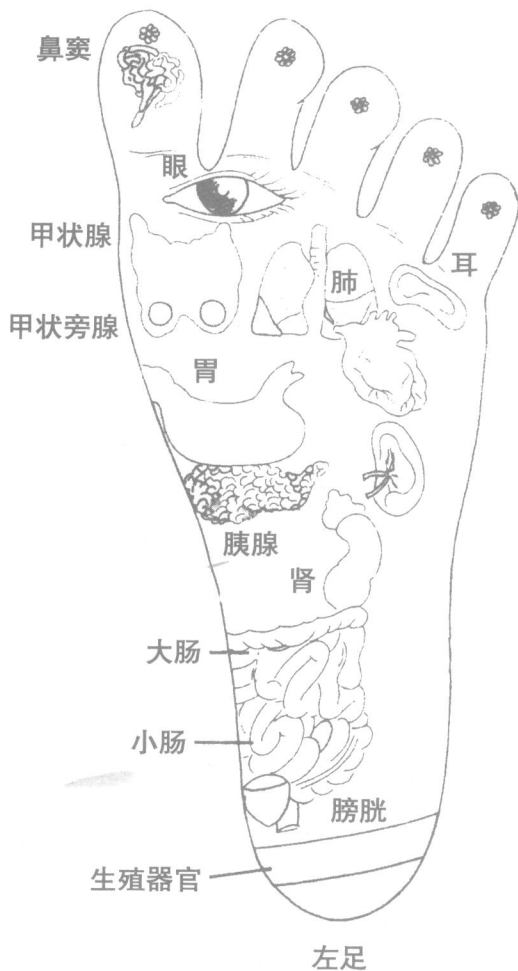


图 4a 主要器官在左足的反射点