

图解

解开中医之钥
治病不解手足

一窥按摩法门
健康难以启航

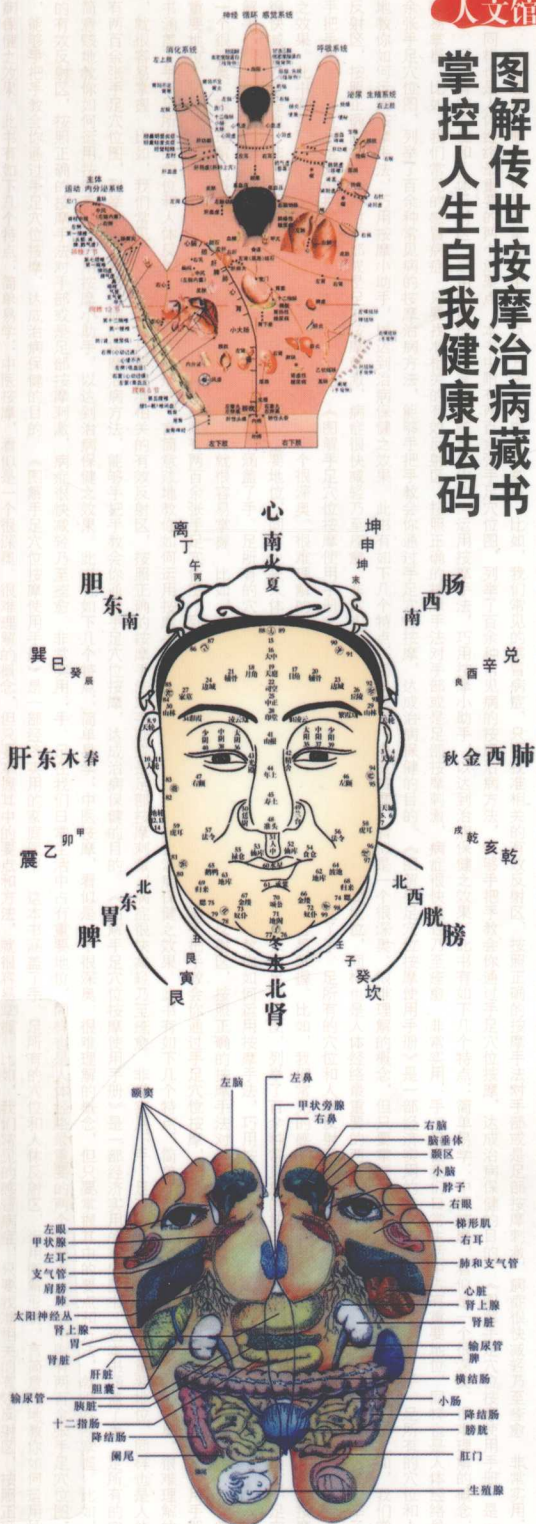
黄明达 编著

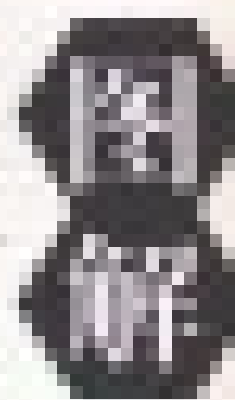
手足穴位按摩

解读藏在手脚上的健康密码

使用手册

图解传世按摩治病藏书
掌控人生自我健康砝码





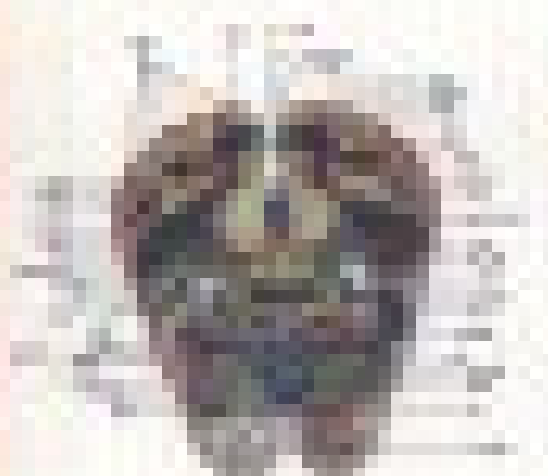
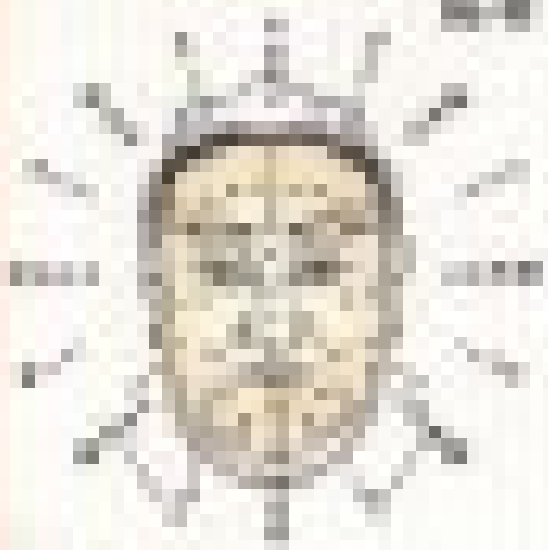
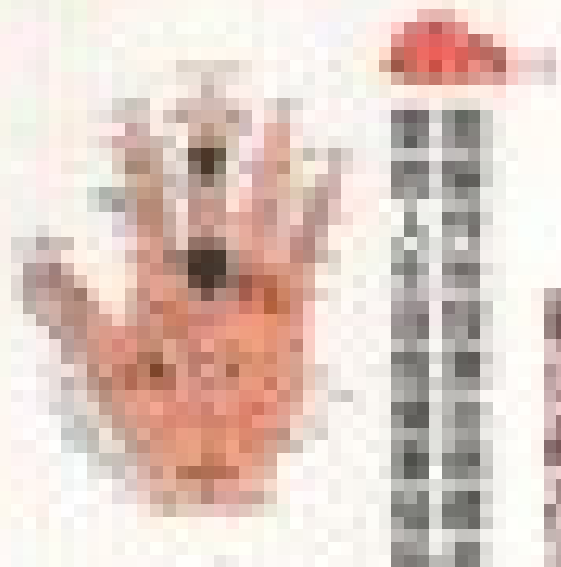
《图说》系列丛书

《图说》系列丛书

手足穴位按摩

—— 实用手册 ——

附赠手册



中国医药出版社

图解

解开中医之钥
治病不解手足

一窥按摩法门
健康难以启航

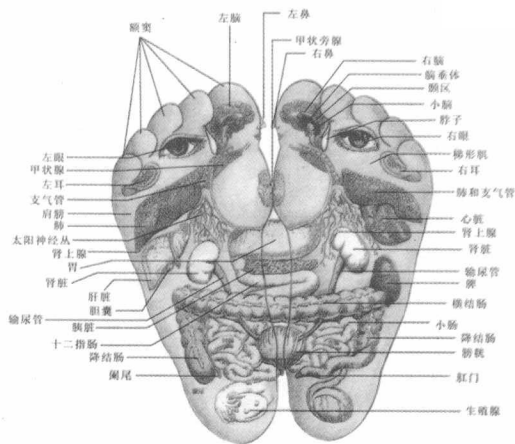
黄明达 编著
罗成强 绘图

手足穴位按摩

解读藏在手脚上的健康密码

使用手册

图解传世按摩治病藏书
掌控人生自我健康砝码



图书在版编目(CIP)数据

图解手足穴位按摩使用手册 / 黄明达编著; 罗成强绘. —北京:
九州出版社, 2010. 2

ISBN 978-7-5108-0334-5

I. ①图… II. ①黄…②罗… III. ①手—按摩疗法(中医)—图解②足—按摩疗法(中医)—图解 IV. ①R244. 1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 017597 号

图解手足穴位按摩使用手册

作 者 黄明达 编著 罗成强 绘

出版发行 九州出版社

出 版 人 徐尚定

地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号(100037)

发行电话 (010)68992190/2/3/5/6

网 址 www.jiuzhoupress.com

电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 中印联印务有限公司

开 本 710 毫米×1000 毫米 16 开

印 张 20.25

字 数 245 千字

版 次 2010 年 3 月第 1 版

印 次 2010 年 3 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5108-0334-5

定 价 68.00 元

★ 版权所有 侵权必究 ★

前言

在当今社会,人们对生活质量的要求日益提高,然而过重的生活和工作压力,使很多人在不知不觉中被亚健康缠上了身,轻者有失眠、头痛、记忆力减退、便秘、腰酸背疼等症状,重者会患上高血压、糖尿病等,甚至还会猝死。现代人最不关心的仿佛就是自己的身体,总以为自己不会像其他人那样被疾病盯上,但结果却是常常逃不过疾病的骚扰。那么,有没有一种既简单、方便,又能预防和提高身体免疫力和抗病能力的保健治疗方法呢?我可以肯定地告诉你,有!那就是手足按摩。

按摩,自古被许多人作为养生保健的重要方法之一,也是中医的重要组成部分。作为一种无副作用的绿色养生治病方法,按摩可以调节人体功能状态,使体内的气血得以畅通、免疫力获得提高。中医经典名著《黄帝内经》记载:“中央者其地平以湿,天地之所以生万物之众,其民食杂而不劳,故其病多痿厥寒热,其治宜导引按蹻,故导引按蹻者,亦从中央出也。”明确地指出了按摩的作用和方法。《素问·血气形志篇》又说:“形数惊恐,经络不通,病生于不仁,治之以按摩、醪酒。”这说明,如果我们的身体哪里出现经络不通或气血不通,那么,通过按摩身体的某些部位,便可以疏通经络和气血,从而达到治病的效果。而相对于身体的其他部位来说,手足按摩更容易操作,且简便易学,随时随地都可以做,备受人们欢迎。

古人有言:“手足布穴乎盖周身”,就是说我们的手上和脚上有很多的穴位及反射区,与身体的五脏、五官等器官密切相关;又有人体的十二大经络,即手三阴三阳、足三阴三阳,每一经脉与脏腑都直接联系。所以,如果身体上哪个部位有不舒服,那么最简单的方法便是通过按摩手上或脚上的穴位来缓解和治疗。

现在,随着中医保健方法的普及,越来越多的人开始关注健康、关心身体。而按摩作为最实用、最简单、最有效的保健方法,更是受到了人们前所未有的欢迎,人们除了到医院或是专业的按摩场所进行保健治疗外,还可以进行自我调养。《图解手足穴位按摩使用手册》一书是一部非常实用的家庭医书,它的主要特点就是易学、易懂,且更安全。书中配

有两百余张手、足穴位图,形象、具体地列举了百余种疾病的对症按摩穴位及反射区。

如果说手为我们创造了一切,那么脚就是使这一切变成现实的重要依据。本书分为手部按摩和足部按摩两部分,以按摩治病保健为主要内容,结合中医经络和西医解剖学为你准确、详细地指出穴位所在点,以及按摩的常用方法和小窍门。通过学习本书,你不会再感到按摩是一个神秘、奥妙的概念,你可以通过自己的掌握,使按摩有的放矢。

目录

前言

第一章 奇妙的手部按摩治病法

第1节 为什么按摩手可以治病

手与大脑有相对应的关系	4
手掌与内脏反应穴位有对应关系	6
手与十二条经络的对应关系	7

第2节 六大经络与疾病的关系

手太阴肺经	11
手阳明大肠经	13
手少阴心经	16
手太阳小肠经	18
手厥阴心包经	20
手少阳三焦经	23

第3节 手部按摩要知道的事

按摩的力度	26
手部按摩的方向和顺序	26
按摩的时间	27
按摩介质	27
手部按摩的常用手法	28
手部按摩的常用部位和技巧	29

第二章 手部按摩图解

第1节 要想不生病,双手常运动(一)

翻掌运动	32
------------	----

指掌运动	33
交掌运动	36
捻按运动	39
拔指运动	41
对指运动	43
第2节 要想不生病,双手常运动(二)	
单手变指运动	45
揪捏运动	47
握拳运动	48
旋转运动	50
刷手运动	52
手棒疗法	55
钱币手操	59
其他手疗运动	61
第3节 手印呼吸疗法,开启健康之门	
偏头痛	63
慢性肝炎	63
痛经	64
红斑狼疮	64
胃病	64
耳鸣	65
神经痛	65
骨癌	65
鼻息肉	65
过敏性鼻炎	66
角膜炎	66
眩晕	67
急性结膜炎	68
颜面神经麻痹	68
腹泻	68

胃肠功能紊乱	68
类风湿关节炎	70
风湿痛	70
肾盂肾炎	71
乳腺增生	71
第4节 不可不知的手部点穴疗法	
手三里	72
大陵	72
郄门	73
内关	73
外关	74
四渎	74
阳溪	74
阳池	75
合谷	75
掌间	76
指甲根	76
指关节	76

第三章 健康的身体可以从双手获得

第1节 手是健康的晴雨表

肝炎在手掌中的特点	78
肺结核在手掌中的特点	79
支气管哮喘在手掌上的特点	79
慢性气管炎在手掌上的征兆	80
风湿病在手掌上的征兆	80
脑出血在手掌上的征兆	81
糖尿病在手掌上的征兆	81
膀胱炎在手掌上的征兆	81

胃溃疡在手掌上的征兆	82
感冒在手掌上的征兆	82
神经系统疾病在手掌纹中的征兆	82
十二指肠溃疡在手掌纹中的征兆	82
肾脏虚弱在手掌纹中的特征	83
胃病在手掌纹中的征兆	83
乳腺癌的女性在手掌纹中的征兆	84
便秘在手掌纹中的征兆	84
神经衰弱在手掌纹上的征兆	85
酗酒伤肝者在手相上的表现	85
心脏病在手掌纹上的征兆	86
精神病患者的手掌纹线特点	86

第2节 手部按摩让男人更健康

阳痿	87
遗精	88
慢性前列腺炎	89
肾虚	90
不育	90

第3节 手部按摩让女人更美丽

青春痘	91
痛经	92
更年期综合征	93
肥胖	94
内分泌失调症	95
皮肤粗糙	96
经前期紧张综合征	96
月经不调	97
盆腔炎	98

第4节 常见病的按摩疗法

感冒	99
----------	----

鼻窦炎	100
脑溢血	101
颈部肌肉僵硬症	102
胃痛	103
牙痛	104
眼睛疲劳	105
打嗝	106
晕车	107
高血压	108
低血压	109
气喘	110
过敏性鼻炎	111
贫血	112
失眠症	113
目眩	114
假性近视	115
老花眼	116
胸闷	117
腰痛	118
肩周炎	119
肩膀僵硬	120
便秘	120
痔疮	121
腹泻	122
心悸	123
风湿性关节炎	124
虚冷症	125
口腔炎	126
腹胀	127
手肘麻痹	128

荨麻疹	129
胃溃疡	130
脱发白发	131
神经衰弱	132
中耳炎	133
牛皮癣	133
痒症	133

第四章 手部综合保健法

第1节 常见手部保健操

手部健操	136
手臂运动疗法	136
搓手按穴法	137
手搓自我整体按摩法	137
手交叉转肩运动	138
两手交叉上下运动	138
两手交叉伸展运动	138
臂前伸运动	138
两手左右回转运动	138
两手在背后上下运动	139
屏气张指运动	139
手掌摩擦运动	139
手指抓物运动	139
手指的折回运动	139
手指的捏揉运动	139
手的摇晃运动	139
拇指拔筋疗法	140
拇指运动疗法	140
手腕熏洗疗法	142
手腕关节活动法	143

指尖的运动	143
健身球运动	144
响指运动	144
吊环与手疗	144
保养手指的秘诀	145
手掌刺激疗法	147
手臂的挥舞动作	147
手指挤压疗法	147
第2节 手掌部相配疗法	
手掌部神经反射图	150
手部神经反射区图	151
八卦各方位图	151
手疗穴位图	153
手臂与足臂对应图	155
手足相应疗法	155
第3节 简易手指按摩保健法	
双手十指对压	164
推按指腹	164
旋按拇指	164
推按食指和小指	164
推按手背	164
推按左、右手掌关节	165
推按手背腕	165
拍击手掌根部	165
推按手背掌骨	165
刮按手掌面	165
按搓手掌食、中、无名、小指	166
拍手	166

第五章 神奇的足部按摩疗法

第1节 足部按摩治病密码

足部按摩的原理 170

足部按摩的益处 171

第2节 足部按摩前的准备

进行足部按摩时的注意事项 173

足部按摩适应症 173

足部按摩禁忌症 174

第3节 足部经脉与身体的关系

足太阴脾经 175

足太阳膀胱经 179

足少阴肾经 179

足厥阴肝经 185

足少阳胆经 185

足阳明胃经 191

第六章 足部按摩要知道的事

第1节 按摩不随便

按摩的程序 202

按摩的方向 202

按摩时间 203

按摩的强度 204

按摩后的反应 204

第2节 哪些部位才是最有效的穴位

足部经穴 206

足部奇穴 211

足部反射区 219

第3节 中医治病要遵循四时、五行规律

四时的变化规律	228
五行的变化规律	229

第七章 足部按摩的手法及小窍门

第1节 足部按摩常用手法

按法(拇指尖施压法)	232
点法(食指单勾法)	232
揉法	233
推法	233
擦法	233
掐法	234
叩法	234
捏法	235
摇法	235
踩法	236
空手切法	236
摩法	236
足部按摩的要求	237
保持正确的按摩姿势	237
准确地选择反射区的位置	237
施术者施加在穴位或反射区的力度要得当	238
按摩过程中,施力一定要均匀	238
按摩过程中,动作要有节奏	238

第2节 足部按摩的小帮手与特殊疗效

小工具大作用	239
足部按摩的特殊疗效	240

第3节 做自己的家庭医生

通过脚掌观健康	241
---------------	-----

小趾头,大问题	242
足部“美容”	243
掌握简单有效的足部保健法	244

第八章 常见病的简易按摩法

感冒	246
眩晕	246
头痛	248
高血压	249
低血压	251
冠心病	252
慢性胃炎	253
胃、十二指肠溃疡	254
急、慢性肝炎	256
慢性肾炎	257
糖尿病	258
支气管炎	259
支气管哮喘	259
急性扁桃体炎	260
鼻窦炎	262
泄泻	263
寒症	264
呃逆(打嗝)	265
神经衰弱	266
淋症	267
便秘	269
牙痛	271
口疮	272
近视	273
老花眼	273

颈椎病	275
慢性腰痛	275
肩关节周围炎	277
类风湿性关节炎	278
足跟痛	279
惊风	280
更年期综合征	281
小儿厌食症	282
痛经	284
月经不调	285
带下病	286
妊娠呕吐	287
产后缺乳	288
急性乳腺炎	289
子宫脱垂	290
不孕症	291
单纯性肥胖症	291
脱发	292
退化性膝关节炎	293
阳痿	294
遗尿	296
前列腺肥大	297
痔疮	298
痤疮	299
湿疹	300
失眠	300