

家庭生活百科

健美之家卷

全国优秀畅销读物

按摩

手册

手道
足道

延边大学出版社

21世纪家庭生活百科全书系
全国优秀畅销读物

健美之家卷

《家庭生活百科》编辑委员会 编



手道 足道 按摩手册

延边大学
出版社

责任编辑：马永林 何 方

封面设计：刘梁伟

健美之家卷
手道足道

《家庭生活百科》编辑委员会 编

延边大学出版社出版发行

(吉林省延吉市公园路 105 号)

成都老年事业印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/20 印张 15 插页 8

850×1168 毫米 1/32

字数 400 千字 印数：1—2000

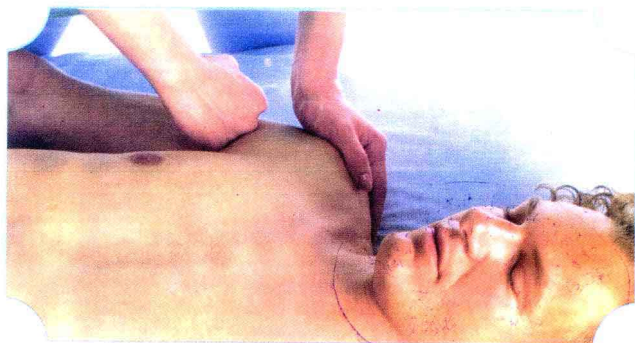
2001 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7—5634—1484—3/G·260

豪华本 (20 开) 定价：70.80 元 (本册定价：23.60 元)

平装本 (32 开) 定价：59.40 元 (本册定价：19.80 元)

▶ 上臂部按摩
放松法



▶ 前臂部按摩放松法



▶ 关节按摩放松法



■ 肩部、手部的按压可以放松肩关节，
并增加上肢的能量供应



手道按摩放松法



用拇指做短推法按摩手掌



拇指和食指轻轻地向外拉被按摩者的每个手指。



从肩关节向下，两手分别握住被按摩者的肘关节和腕关节作摇摆运动。



足部拉伸

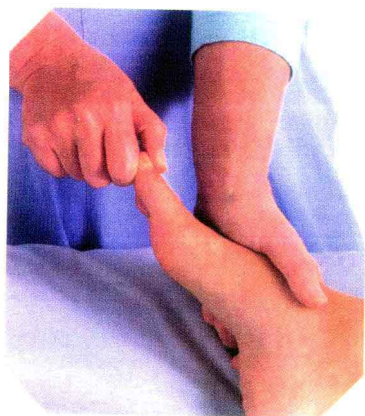
踝关节放松

消除足弓紧张





▲ 足跟按摩



▶ 放松足指

▼ 足背按摩





捏法



揉法



推法



按压法



◎ 足部按摩可以纠正身体姿势和
消除背部紧张



按摩放松骨盆和下肢



按摩小腿的肌肉和踝关节

前言

俗话说：“十指连心，手穴去病”“人老脚先衰，木枯根先竭”。

祖国医学认为，五脏六腑在手上脚上都有相应的投影，所以手有手三阳经脚有足三阴经。现代医学研究发现应用手或脚在患者体表特定部位和穴位上施以特定的技巧动作，能达到防治疾病的目的。

科学研究表明，人的足部组织机构及功能状态，直接影响到人的身体健康。

而长期坚持手部足部穴位的按摩，既能通过对手部足部穴位的触摸检查疾病，又可运用不同手法对手部足部产生的病理性硬结组织进行理疗。长期坚持手部足部按摩，可有效地改善血液循环，使血管扩张，血流量增大，血流速度加快，及时清除堆积在局部的病理产物和毒性物质，改善全身血液循环状况。通过按摩，消除了刺激病灶，可使处于亚健康状态的人恢复健康，使疾病状态或进入血管硬化期者得到有效的改善，达到防病治病之目的。

为了你的健康，为了你的幸福，我们精心编写了这本书，希望该书带给你幸福和快乐！

目 录

上篇 手 道

手相与诊病	/ 3
浅述手相	/ 3
手相断病	/ 7
手道按摩诊断方法	/ 9
肘部	/ 9
腕掌指部	/ 10
特殊检查诊断	/ 12
手部按摩常用经络和腧穴	/ 16
经 穴	/ 16
手部反射区	/ 24
手道按摩须知	/ 35
手道按摩的工具	/ 35
手道按摩的时间	/ 35
手道按摩的力量	/ 36
手道按摩的方向与顺序	/ 37
手道按摩的选穴	/ 37
手道按摩膏的使用	/ 38
手道按摩的适应症和禁忌症	/ 39
手道按摩应注意	/ 40
手道按摩产生的穴位疲劳与疼痛	/ 41

手道按摩的常用手法	/ 43
手道按摩操作法	/ 43
手道治疗手法	/ 48
常见伤科病手道按摩疗法	/ 64
常见内科病手道按摩疗法	/ 97
常见男性病手道按摩疗法	/ 118
常见妇科病手道按摩疗法	/ 126
常见小儿病手道按摩疗法	/ 138
常见中老年疾病手道按摩疗法	/ 158
手道保健之方	/ 187
手道保健法	/ 187
手道保健操	/ 203
手道的健美	/ 204
手指锻炼法	/ 217
手指操	/ 224

下篇 足 道

足道按摩前的准备	/ 241
足道按摩常用技法	/ 248
足部反射区健康法	/ 263
足部反射区健康法的作用和原理	/ 263
家庭足部按摩的环境设计	/ 271
足部反射区按摩操作常识	/ 277
足部按摩疗法的适应症与禁忌症	/ 319
足部按摩疗法的注意事项	/ 320
家庭常见病症的足道按摩	/ 322
内 科	/ 322

神 经 科	/ 363
皮 肤 科	/ 373
五 官 科	/ 384
常见伤科病足道按摩疗法	/ 392
常见男性病足道按摩疗法	/ 411
常见妇科病足道按摩疗法	/ 422
常见中老年疾病足道按摩疗法	/ 435
常见小儿病足道按摩疗法	/ 447
足底按摩美容法	/ 458
足疗健身法	/ 468

上篇

手道

