

圖解手印療法



[圖解手印療法_下载链接1](#)

著者:迪帕克. 杜德曼

出版者:橡實文化

出版时间:2016-2-1

装帧:平装

isbn:9789865623449

◎台灣第一本「手印療法」養生寶典：古印度阿育吠陀醫學智慧+40種身心調癒「家庭常備手印」，首度大公開！

◎印度國家級「甘地服務人類寶石獎」得主迪帕克．杜德曼德醫師，精華代表作！

◎全彩內頁，作者親自來台指導拍攝40組手印分解動作，跟著做好簡單！

免吃藥、免打針、免花錢、免做運動，

坐著、躺著就能增進健康！

隨時隨地，看電視、搭車、走路、甚至與人聊天時，

就能「順便完成」的自癒法大突破！

◎40個「家庭常備手印」，想調癒哪些問題不求人、自己來！

地手印（Prithvi）：預防感冒，青少年增高

水手印（Varoon）：改善皮膚乾燥、貧血、頻尿、多汗

風手印（Vaayu）：消除胃痛、胃脹氣、胃酸過多

太陽手印（Soorya）：改善手腳冰冷，降低高血脂

天空手印（Aakash）：減輕頭痛，改善聽力問題

清潔手印（Shuchi）：消除便秘，清除腸道中老舊廢物

風動手印（Apan Vaayu）：降低高血壓、預防心臟病

氣流手印（Udaan）：改善老年失智症，增強記憶力

專注手印（Dhyaan）：減輕肌肉痠痛，舒緩憂鬱情緒

生命力手印（Praana）：預防癌症，淨化血液

戒癮手印（Durgunant）：戒菸，戒酒，戒除成癮傾向

睡眠手印（Nidra）：解決失眠，讓頭腦放鬆、休息

溶脂手印（Medant I）：燃燒脂肪，降低膽固醇，美化肌肉線條

精細海螺手印（Sahaj Shankha）：調節月經不順，為子宮受孕做準備

◎為什麼練習「手印」可以調癒身體？

古印度阿育吠陀醫學認為，人體是由「風、火、水、地、空」五元素所構成，五元素若失去平衡，身體就會失調、生病、情緒不穩定……。

我們每個人的五根手指，分別代表著「風、火、水、地、空」五種元素。只要透過練習特定的「手印」，就能提升自己缺乏的元素、減低過盛的元素，調節體內五元素回復到平衡狀態，維持身心健康。

◎每天要練習「手印」多久時間？

所有年齡層的人，皆可從練習手印獲益。練習的時間，視個人健康狀況而定。手印的練

習一點也不繁複，更沒有任何硬性規定，任何人都可以隨時隨地練習。你可以在坐著、站著、躺著、散步、搭公車、搭捷運、看電視、看電影、與人談話時……，在各種時間及場所練習。

為了提升整體健康，建議你從日常練習下述六種手印開始：「知識手印」、「地手印」、「消化手印」、「生命力手印」、「專注手印」及「風手印」。你可以在一天中分段練習，每種練習十分鐘即可。

練習手印時可以雙手一起做，也可以只用單手做。然而，右手練習手印的效果在於影響左半邊身體，左手練習手印則是影響右半邊身體，因此若是時間和場合允許，雙手同時一起做，將會對身心健康起更加全面的作用。

◎練習「手印」，和宗教信仰完全無關！

練習手印，不需要具備任何特定的信仰背景。手印其實是古印度人祕傳的養生智慧，是一種將手指擺放於特定位置所形成的靜態姿勢，許多印度的典籍中都有記載。

手印的形成，源自古代離群索居的修行者在洞穴、荒野之類的惡劣環境條件下，為保持個人身體健康而生成的保健方法。今天，手印仍普遍被搭配運用在靜心冥想、瑜伽等領域，可惜的是，這麼好的一套保健方式，人們早已遺忘它在調理健康上的實質功能。

作者介绍:

迪帕克．杜德曼德醫師（Dr. Deepak Dudhmande）

早年留學加拿大自然科學院，之後就讀卡瑪拉尼赫魯藥學研究院、全印替代醫學院、印度阿波羅醫院教育學院，先後取得藥理學及生化系統醫學雙學士學位，以及心理諮詢及替代醫學雙碩士學位。

現為美國國際順勢療法協會成員，具備綜合醫學、替代醫學、整體醫學執業資格。畢生因醫療貢獻而獲獎無數：1998年獲得「人類卓越成就國家寶石獎」（Rashtriya Rattan Award）提名；1998年、1999年兩度獲得「國家健康傑出獎」（National Health Excellence Award）提名；2011年獲得國家級「年度印度閃亮人物獎」（Shining Image of India Award）；2012年更獲得「甘地服務人類寶石獎」（Indira Gandhi Seva Ratna Puraskar Award）殊榮。

杜德曼德醫生在印度擁有自己的診所。他深知健康與心靈之間的關係，故採用天然無副作用的方法治療患者，他的診所常吸引印度各地乃至歐美等地人們慕名前來。多年來，他經常撥出專門時間為孩童免費看診，積極參加慈善機構舉辦的大型義診活動，並到印度偏遠山區為窮苦民眾服務。

目录: 張文韜醫師（中華整合醫學與健康促進協會理事、中西醫師）

盧孝平醫師（美國自然醫學大學博士、怡仁醫院牙科主治醫師）

林玲如（德隆瓦洛．默基瑟德「記憶學院」課程教師）

前言 來自印度的合十問候

關於我與你的故事／阿育吠陀的宇宙觀：三特質、五元素／合十手印的含義／合十手印的作用

第一部 理論篇

第一章 手印療法的緣起

我如何被手印所吸引／手印的含義／手印的起源與背景知識／印度文化中的手印／世界各地文化中的手印／振興古典醫術

第二章 手印療法的原理

五元素原理／七脈輪原理／針壓法原理／神經末梢原理／手印的目的及用途／健康新發現：手印改善生活品質／手印與其他治療並用／如何練習手印

第三章 基本五元素

構成人體的五元素／五元素失調導致健康問題／基本五元素手印／地元素：地手印／水元素：水手印／火元素：太陽手印／風元素：風手印／空元素：天空手印

第四章 維持能量的平衡

什麼是阿育吠陀？／三種督夏：瓦塔、皮塔、卡法／有關瓦塔的手印：風手印、天空手印／有關皮塔的手印：太陽手印、水手印／有關卡法的手印：水手印、地手印／兩個平衡督夏的特定手印：生命力手印、龜手印

第二部 應用篇

第五章 預防疾病的手印

什麼是健康？／疾病與不適的根源／看似不適的好轉反應／食物在康復中的作用／休息及睡眠的重要性／生命力手印：提高免疫力，癌症／放下手印：排毒、大腸／氣手印：高血壓、低血壓／海螺手印：荷爾蒙分泌、消化／地手印：普通感冒／減肥手印：肥胖／早晨手印：倦怠／戒癮手印：上癮症

第六章 調理生活方式失調的手印

生活方式失調的根源／睡眠手印：失眠／清潔手印：便秘／溶脂手印：降低膽固醇／增重手印：增加肌肉及脂肪／風動手印：預防高血壓／母親手印：整體健康

第七章 調癒臟器功能的手印

手印有助於體內各系統，保持最佳狀態／風動手印：心臟、血液／糖尿病手印：胰腺／消水手印：腎臟／消化手印：肝、胃、脾／氣流手印：甲狀腺／零手印：耳朵、喉嚨／專注手印：肌肉／母親手印：心、胃、肝、膽、脾、胰腺、腎／生命力手印：肺

第八章 調節情緒的手印

情緒對健康的影響／什麼是恐懼及憤怒？／關於恐懼的對話／什麼是慈悲？／通過「空冥想」釋放情緒／開始手印：減輕打呵欠及慢性疲勞症候群／止痛手印：減輕消除疼痛／許願手印：提高自信／止怒手印：減輕憤怒、焦慮／精細海螺手印：改善音質、減輕結巴／向內手印：減輕恐懼、壓力／專注手印：減輕悲傷

第九章 調理生殖系統的手印

男、女性生殖能力的失調／減輕男性性功能障礙及不孕症／男性手印：男性性功能障礙／金星手印：男性不孕症／減輕女性性功能障礙及不孕症／精細海螺手印：月經不適／女性手印：女性不孕症／消化手印：順利分娩

第十章 有助學業表現的手印

為何學生要練習手印？／氣流手印：增強記憶力及智力／睿智手印：增強記憶力及集中力／海螺手印：增強食慾／生命力手印：改善視力及心理穩定／知識手印：增強記憶力、注意力、強壯肌肉／地手印：青少年增高

第十一章 手印與瑜伽

練瑜伽的真正目的／和瑜伽有關的手印：合十手印、知識手印、專注手印、向內手印、活力手印運動

第十二章 四十種手印實作圖解

1. 合十手印／2. 地手印／3. 水手印／4. 太陽手印／5. 風手印／6. 天空手印／7. 清潔手印／8. 增重手印／9. 風動手印／10. 母親手印／11. 消水手印／12. 消化手印／13. 氣流手印／14. 零手印／15. 專注手印／16. 生命力手印／17. 放下手印／18. 氣手印／19. 海螺手印／20. 早晨手印／21. 戒癮手印／22. 開始手印／23. 許願手印／24. 精細海螺手印／25. 向內手印／26. 男性手印／27. 女性手印／28. 金星手印／29. 睿智手印／30. 知識手印／31. 睡眠手印／32. 溶脂手印／33. 減肥手印／34. 糖尿病手印／35. 止痛手印／36. 止怒手印／37. 龜手印／38. 活力手印運動／39. 無限手印／40. 退燒手印

【附錄一】：五個脈輪與其相對應的手印

【附錄二】：健康問題與對應手印一覽表

．．．．．(收起)

标签

疗愈

手印

食疗方

养生调理

阿育吠陀

身心疗愈

瑜伽

手印疗法

评论

40种手印，按阿育吠陀医学理论来说可疗愈身体上和心灵上的一些问题。看完书为自己设计了一套训练计划，正在跟着练习中，部分手印刚开始练习时能有明显改善效果。

学习一下。

[圖解手印療法_下载链接1](#)

书评

收到《手印》这本书的时候，其实还是带了很多的好奇心和怀疑心的。我一直在想，吃的少点可以治病，那就练习这些手印也能调理身体吗？请注意，除了医院的医生开的药方，其他的所谓秘方都还是只带有调理身体的作用，并不能取代药物。所以想要通过手印包治百病的同学们，还是不太...

自古以来，手的功能分化，一直在人类的进化过程中占有具有举足轻重的作用。它是那么的灵巧，几乎可以实现大脑产生的任何想法，于是，贪心的人类便想开发手的更多功能，便有了这本《手印——健康握在指尖》的产生。还从没想到过结印就可以治病，感觉有点像江湖神医。但这本书...

对这本书的好奇缘起对印度这个文明古国的好奇。在我看来，印度和中国一样，有悠久的历史，有独特的文化，在对身体与自然；心智与身体之间有自己独到的见解。所以我非常关注这本书，希望看到它的独特，也希望发现与中国文化的异曲同工。书上说，手印是一种手指的特定姿势，...

我们现在的的生活已演变成为一种挣扎，终日为工作、为社会地位、为获取更多财富和满足而充满焦虑，为唯恐丧失所爱而充满恐惧……作为最直接的后果，我们的饮食习惯、睡眠习惯受到了严重干扰，很多人不知道自己是在过着怎样的生活、有着怎样的心态，这本书不仅给了我们治疗身...

这本书我得到的一个结论就是：静是治病的上首。人体有磁场，就像地球南北极的磁场一样，人体又分阴阳，就像太极一样。所以我觉得这本书有趣在把科学、佛家、道家的理论结合，所创造的手印。手印极有利于身心平静和健康，使人消除心理上的情绪冲突。通过手印保持健康，是最神奇...

会看这本书，因为我对传统而又神秘的东西好奇，看了觉得怅然若失的原因却很复杂。我在三星和四星之间纠结了很久，后来还是给了四星，对于我不了解的世界和知识，我想宽容以对会比严厉显得明智很多。手印这本书，可以说是一本关于手印的科普书，介绍了手印的起源及各文化背景，...

印度阿育吠陀医学可以追溯到公元前5000年的吠陀时代，并以世界上最古老的有记载的综合医学体系而著称。传说印度教三大神之一的创世者梵天在创造人类之前为保护人类创建了阿育吠陀医学，之后梵天把此门医学传授给医学之神孪生的双马童，他们又传授给专司雷雨的天神因陀罗， ...

其实我对于关于养生的、手纹的知识都特别感兴趣，因为之前听说过生命密码，也是看手纹的，与周易有相通之处，所以一开始就对这本书特别感兴趣。
古印度、中国都是古文明的发源地，源远流长。很多很神秘的文化宝藏等待我们去挖掘，而手印则是其中一种。虽然我目前...

初看书名的话，手印让人最先联想到的应该是合十礼Namaste。不论是从电影《泰囧》，还是从日常生活中，我们多多少少都会接触到这个礼节，这个手印。但这个手印到底代表的诗什么意思，我也是阅读了这本书之后才了解到：合十礼代表的是“我向整个存在鞠躬”，“我对一切无欲望” ...

书还没有细读，通读了一下，对于手的姿势，更多的是需要长期坚持的。印度古代的智者认为，身体是由地、水、火、风、空五大元素组成，如果这五个元素之间失去平衡，将引起身体的不适和疾病，当把失衡的元素调整过来，身体才可以恢复健康。五个手指分别代表五大元素，通过特定手...

我觉得这本书单纯的理科生或者无神论者应该很反对，我也不是全然相信。但是人总应该试着去认同一些自己意识、思想之外的东西，“人类不应该只是一个机械的生物体，他更应该是一个心灵的载体”这段话打动了我，试着读了一下。其中一个姿势我们平常所说的兰花指，每天晚上...

@李壹壹,有道理！ “
当我们开始练习一种特定手印时，将在脉轮间创造一种特定的振动，保留所需的能量，排除不需的能量，创造一种完美平衡。这种完美平衡因人而异，但其深远影响对每个人是相同的，它能提高免疫力。通过提高身体的自然免疫力，将使身体能够抵抗所有及任何疾病不...

看完了一点点这本书，突然想到金庸的各种武侠版本，尤其是《天龙八部》中段家的一阳指和六脉神剑，以及段誉所修炼的那种吸收功力的武功。既然双手十指对外与天地宇宙相通，宇宙的能量可以经由手印导入自身，而自身的能量也可经由手印向外输送，那么这几种武功就是成立的了？不...

“

当我们开始练习一种特定手印时，将在脉轮间创造一种特定的振动，保留所需的能量，排除不需的能量，创造一种完美平衡。这种完美平衡因人而异，但其深远影响对每个人是相同的，它能提高免疫力。通过提高身体的自然免疫力，将使身体能够抵抗所有及任何疾病不适，同时也矫正体内...

这本书给我一个新的治病视角——人体生命疗法，以前总认为治病需要吃药、打针，原来一个手印就可以做到这么多。根据人体调节自愈功能的医学观念，把手指的能量与身体的能量和谐共振就可以产生治病的效果，繁体字的药就是草字头加一个乐字，其实就是说人的身体要像植物一...

手印使宇宙能量与人体产生共鸣，既可直接调整病位，又能修复人体自身本能。我个人笃信佛教，对印度传来的东西并不排斥，平时自己也打坐、站桩，因为希望打通身体的7个脉轮。每个脉轮都和一个手指、手印、身体某部分、地水风火某元素相契合，很精奥的学问

“

当我们开始练习一种特定手印时，将在脉轮间创造一种特定的振动，保留所需的能量，排除不需的能量，创造一种完美平衡。这种完美平衡因人而异，但其深远影响对每个人是相同的，它能提高免疫力。通过提高身体的自然免疫力，将使身体能够抵抗所有及任何疾病不适，同时也矫正体...

[圖解手印療法_下载链接1](#)