第一图书网, tushu007.com

<<易做实用的200个足疗方>>

图书基本信息

书名：<<易做实用的200个足疗方>>

13位ISBN编号：9787122111173

10位ISBN编号：7122111172

出版时间：2012-1

出版时间：化学工业出版社

作者：王佳 主编

页数：163

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

随着生活质量的提高与人们对健康的重视，足浴和按摩疗法越来越受到人们的青睐，尤其是近几年来，街头巷尾“洗脚房”、“足疗保健中心”等比比皆是。
中医认为，“脚是人的第二心脏”，我们可以从足部找到相应的器官反射区，对其进行有效刺激，从而达到唤醒身体，消除身体疲劳与疼痛的目的。
为什么足浴保健如此受到重视呢？
首先，足浴保健属于自然疗法，安全可靠，无任何毒副作用；其次，方法简单，容易操作，广大读者完全可以进行家庭操作；再次，足浴保健无任何痛苦，并且可以在保健治疗的过程中得到轻松、愉悦、舒适的享受；最后，经济实用，足浴保健不仅可以治病强身，而且费用低廉，有些原料甚至无需分文，即可达到强身健体、祛病防病的作用。
鉴于此，我们特意编写了《易做实用的200个足疗方》，本书详细、系统地介绍了中医足浴、足疗的作用原理与使用方法，从理论到实践，乃至注意事项与适应证等都一一作了解答。
本书内容丰富翔实，具有较强的可读性、实践性、实用性；文字言简意赅，通俗易懂，能够让广大读者一看就懂，一学就会。
另外，本书分为两大版块。
针对五脏六腑认真调理，百病不生。
本书专门针对人体的五脏六腑以及日常保健给出了具有针对性的足浴配方，使您未病先防。
同时，还针对现代人常见的亚健康状态，给出了切实有效、可行的足浴配方，如补虚养身、增进食欲、消除疲劳、减肥瘦身、调节情志等，使您每一天都精力充沛，灿若阳光。
针对现代人常见病，一一调治。
本书还汇集了内科、外科、男科、妇科、儿科、皮肤科、五官科等上百种常见病，每一种病症我们都精心挑选了最适合广大读者自我操作且易学易做的足浴与足疗方法，每种方法都详细地介绍了其药物组成、用法，并给出了每种疾病的按摩手法，双管齐下，操作方法简便，易学易做，掌握后可随时随地用来调整身体疾病和不适部位，及时消除潜伏的隐患，保持健康的体魄。
最后，希望本书能够为您带来健康和快乐，真心地祝福您身体健康，心情愉悦。
编者

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书采撷古今之精华，收录了200余种足疗方，按照养生保健和常见病症分科进行编排。所收录的足疗方分为药浴方和按摩法两大类，具有用药常见、组方巧妙、简便易行、易学实用、省钱省事的特点。

书籍目录

概述
足疗保健原理和疗效
8种足疗常用按摩手法
5种足疗常用按摩工具
什么是中药浴足
中药浴足7大注意事项
养生保健的足浴方与足疗按摩法
4种足疗方调和脾胃
6种足疗方养心安神
2种足疗方益肺固表
7种足疗方益气养血
5种足疗方强肾生精
7种足疗方补虚养身
6种足疗方增进食欲
5种足疗方消除疲劳
7种足疗方美容养颜
5种足疗方乌发明目
6种足疗方减肥瘦身
5种足疗方健脑益智
4种足疗方调和阴阳
5种足疗方调节情志
6种足疗方延缓衰老
内科病足浴方与足疗按摩法
7种足疗方调治感冒
6种足疗方调治咳嗽
7种足疗方调治哮喘
6种足疗方调治肺炎
4种足疗方调治肺气肿
5种足疗方调治肺脓肿
6种足疗方调治肺结核
2种足疗方调治咯血
5种足疗方调治支气管炎
7种足疗方调治盗汗
7种足疗方调治高血压
7种足疗方调治低血压
7种足疗方调治高脂血症
5种足疗方调治冠心病
9种足疗方调治动脉硬化
4种足疗方调治贫血
5种足疗方调治心悸
4种足疗方调治血症
6种足疗方调治恶心呕吐
6种足疗方调治呃逆
5种足疗方调治便秘
7种足疗方调治腹泻

7种足疗方调治胃痛
8种足疗方调治慢性胃炎
5种足疗方调治消化不良
8种足疗方调治胃及十二指肠溃疡
6种足疗方调治胃下垂
9种足疗方调治肝硬化
6种足疗方调治慢性结肠炎
6种足疗方调治三叉神经痛
10种足疗方调治头痛
6种足疗方调治面神经麻痹
6种足疗方调治坐骨神经痛
7种足疗方调治中风
7种足疗方调治失眠
6种足疗方调治眩晕
7种足疗方调治神经衰弱
9种足疗方调治帕金森症
4种足疗方调治甲状腺功能亢进
5种足疗方调治甲状腺功能减退
8种足疗方调治糖尿病
7种足疗方调治肥胖症
8种足疗方调治痛风
8种足疗方调治水肿
6种足疗方调治骨质疏松
5种足疗方调治胆结石
8种足疗方调治慢性肾炎
7种足疗方调治癃闭
外科病足浴方与足疗按摩法
5种足疗方调治下肢静脉曲张
6种足疗方调治痔疮
4种足疗方调治疝气
7种足疗方调治颈椎病
7种足疗方调治肩周炎
7种足疗方调治腰椎间盘突出
6种足疗方调治风湿性关节炎
6种足疗方调治类风湿关节炎
6种足疗方调治跌打损伤
7种足疗方调治腰痛
5种足疗方调治落枕
10种足疗方调治踝关节扭伤
7种足疗方调治骨质增生
7种足疗方调治脱肛
7种足疗方调治足跟痛
男科与妇科病足浴方与足疗按摩法
6种足疗方调治前列腺肥大
8种足疗方调治早泄
7种足疗方调治阳痿
4种足疗方调治遗精

7种足疗方调治慢性前列腺炎
6种足疗方调治阴囊湿疹
10种足疗方调治男子不育
5种足疗方调治白带异常
6种足疗方调治乳腺炎
5种足疗方调治乳腺增生
6种足疗方调治盆腔炎
4种足疗方调治宫颈炎
7种足疗方调治月经不调
8种足疗方调治痛经
7种足疗方调治闭经
6种足疗方调治阴道炎
6种足疗方调治子宫肌瘤
8种足疗方调治更年期综合征
6种足疗方调治女子不孕
五官科病足浴方与足疗按摩法
6种足疗方调治慢性咽炎
6种足疗方调治慢性扁桃体炎
8种足疗方调治慢性鼻炎
5种足疗方调治鼻出血
7种足疗方调治口腔溃疡
9种足疗方调治牙痛
9种足疗方调治麦粒肿
8种足疗方调治急性结膜炎
8种足疗方调治中耳炎
皮肤病足浴方与足疗按摩法
8种足疗方调治皮肤瘙痒
7种足疗方调治痤疮
7种足疗方调治疥疮
7种足疗方调治带状疱疹
9种足疗方调治湿疹
8种足疗方调治足癣
7种足疗方调治黄褐斑
7种足疗方调治丹毒
6种足疗方调治足部皲裂
儿科足浴方与足疗按摩法
6种足疗方调治小儿厌食
8种足疗方调治小儿腹泻
6种足疗方调治小儿疳积
8种足疗方调治小儿遗尿
附录　足部反射区与主治病症对照表
足底部反射区
足背部反射区
足内侧反射区
足外侧反射区

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com