

<<轻松足疗祛百病>>

图书基本信息

书名：<<轻松足疗祛百病>>

13位ISBN编号：9787229011307

10位ISBN编号：7229011302

出版时间：2009-9

出版时间：重庆出版社

作者：郭长青 编

页数：223

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>

## <<轻松足疗祛百病>>

### 内容概要

经络畅通，百病不生。长久以来，我们都把身体交给了健身房里笨重的健身器材，将脸交给了商场柜台上的昂贵化妆品，将被病痛困扰的身体托付于隐藏巨大副作用的药物。

但殊不知，经年不愈的老毛病会再次复发，看似年轻的皮肤却问题重重，健硕的身体也会突然在某一天拉响红色警报。

每个人的身体里都有灵丹妙药。在每个人的体内，都拥有一个强大的自我调节系统，它就是隐藏在我们身体深处，摸不着、看不到、拥有无数穴位的经络，它具有“行血气、营阴阳、决死生、处百病”的重大作用。

经络将人体内部的各个脏腑器官联系成一个有机整体，保证全身的气血充盈，抗御病邪和保护机体，从而成为我们完善健康、对抗疾病的强有力武器。

身体一旦出现不适或者疾病，身体里的调节系统会自动发出相应的警报，提醒我们注意。

例如，无论孩子还是成人，如果手指指腹扁平或指尖细细的，都是气血不足的表现，这是人体中的经络有堵塞之处，使脏腑器官不能发挥正常的功效，从而造成气血运行不畅。

再比如我们在梳头时，前额发际处及两侧痛的，多为胃肠功能不好，因为此处是胃经循行的部位。

因此，经络畅通是保证我们身体健康的首要因素，经络不通，即使怎样的外部保健也只能治标不治本。

每天10分钟，你会有惊人的发现。

爱美的女性在每天洗脸时、临睡前或者办公的间隙轻轻按摩自己的脸部、身体10分钟，15天后，你就会发现一个皮肤白皙、容颜靓丽、充满活力的俏佳人。

对于男性来说，快快扔掉那些令你尴尬不堪的药物吧，只有通过打通身体里的经络才能真正实现你强腰膝、固肾益精的目的。

而打通经络，保证脏腑功能正常，才是老人通向长寿之路的捷径。

经过抚触按摩后，宝宝吃饭、睡觉更香了，大脑反应更快了，小病痛也不再找上身来了。

由此可见，按摩是适用于全家老少的简易保健法，动动手指、动动脚，其实健康就是这么简单。

<<轻松足疗祛百病>>

作者简介

郭长青，北京中医药大学针灸学院教授，主任医师，博士研究生导师；中国针灸协会针灸文献专业委员会常务理事、副秘书长；中华中医药协会针刀医学分会常务理事、副秘书长；北京针灸现代研究专业委员会委员。

曾在西班牙、韩国、波兰、新加坡讲学。  
研究方向与重点领域：针

## <<轻松足疗祛百病>>

### 书籍目录

part 01 快速认识足疗 千里之行，始于足下 足疗与我们的生活息息相关 神奇的足全息 足疗保健治病的特点 神奇的足疗功效 足部的解剖 经络系统与足部的联系part 02 轻松足疗关键词 轻松足疗，注意事项要牢记 适应证 禁忌人群 注意事项 准备与体位 按摩顺序 如何选取反射区 时间与疗程 手法要求 常用手法 常用工具 按摩反射区操作顺序 药浴 足疗后的正常反应part 03 足疗解密 神秘的特效反射区 为你揭开神秘的足部反射区 足底反射区 足内侧反射区 足外侧反射区 足背反射区part 04 轻松足疗，治愈常见病症part 05 足底天天按，从头到脚保健康part 06 以足诊病，探出你身体的秘密

## <<轻松足疗祛百病>>

### 编辑推荐

郭长青，北京中医药大学针灸学院教授，知名人体经穴专家，亲传足疗秘法，15天轻松唤醒你的身体自愈力。

神秘足底反射区彩图呈现，保健功效深度解析，百余张真人示范图片，操作手法一目了然，按需检索，分步详解，轻松对抗亚健康 and 常见病症。

<<轻松足疗祛百病>>

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>