

<<养生先养脚>>

图书基本信息

书名：<<养生先养脚>>

13位ISBN编号：9787501970766

10位ISBN编号：7501970769

出版时间：2010-1

出版时间：轻工

作者：边长宗 编

页数：231

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>

<<养生先养脚>>

前言

多数人不惜重金去用心呵护和保养自己的脸部及手臂，却疏于爱惜自己的双脚。也许是受古人“人之五体，以足最贱”的影响，也许是觉得脚被牢牢地包裹在鞋里面，永远不见天日，因此认为它不必享受脸部的同等待遇，就连人们在形容脚的时候都通常称其为“臭脚”，而相对于玉手、纤体等美好的形容词，脚部永远被人忽略。所以人们一直在犯着一种错误，就是太忽略脚部的养生和保健。其实脚才是我们身体的“根”。

中医典籍说“鼻为苗窍之根，耳为神机之根，乳为宗气之根，脚为精气之根”，认为鼻、耳、乳是人体三个方面的根本，而脚是人体总的精气之源。中国著名医著《黄帝内经·厥论》中说：“阳气起于足五趾之表，阴气起于足五趾之里。”又说：“阴脉者集于足下，而聚于足心。”

这都说明双脚与周身阴阳、气血、经络联系密切。脚好全身则健，脚不好全身则败，所以脚具有牵一发而动全身的作用。

脚部是足三阴经、三阳经起止的汇聚处，脚背、脚底、脚趾间汇集了很多穴位，它反映了相应脏腑组织器官的生理、病理现象，运用按摩手法刺激这些穴位和足部反射区，可以调节人体各部分的机能，取得防病治病、自我保健的效果。

所以我们养生首先要养好我们的根——脚，脚养好了，我们就能健康、长寿和美丽。

养脚护脚其实就是我们平时常说的足疗，足疗具有不需要医疗器械，不受时间、场地限制，简单易学，随学随用，没有不良反应等独特优点，有着广泛的适用性，尤其适合自我保健。足疗的作用非常广泛，对于感冒、失眠、头痛、郁症、糖尿病等都可以起到缓解甚至治愈的作用。爱美的女性，足疗也是她们的美丽必修课。

<<养生先养脚>>

内容概要

大众养生类选题。

选题以“脚部”为切入点，依托中医养生理论和防病治病方法，从脚部与全身的健康关系、脚部按摩与养生、足浴与养生、身体疾病的脚部调养和治疗、女性脚部保养与养生、脚部的日常保养等角度行文，通俗易懂地告诉读者从脚部入手调养全身的道理。

<<养生先养脚>>

作者简介

边长宗，北京中医药大学教授，著名老中医。

<<养生先养脚>>

书籍目录

第一章 见证奇迹：回眸脚部养生之妙 李大爷通过泡脚血压降下来了 张大妈坚持每天泡脚，与感冒绝缘了 冯小姐通过揉压脚部穴位消除了体寒 王女士通过足部按摩赶跑了疲劳 钱小姐通过脚部按摩自治怀孕浮肿 睡前热水泡脚让夏老健康又长寿

第二章 亘古不变的养生大道：养生就要先养脚 为什么中国人天天洗脚，而西方人天天洗澡 并非夸大其词，双脚是人体健康、长寿的根基 脚是人的小宇宙，是人体脏腑器官的一个缩影 为什么说脚是人体的“第二心脏” 健身不要舍本逐末，做好足部保健是关键

第三章 足疗解密：揭示古老而正宗的足疗防治疾病的奥秘 脚部藏大药——看看脚部的经络穴位地图 得来全不费工夫：脚部穴位是最有效的天然大药 让生命的每一天都有神医的护佑——奇妙的足底反射区 不能混淆的两个概念：反射区与穴位的区别 足疗常用的方法：足浴、按摩、艾灸、敷药等 朗朗上口的足疗口诀是你随身的“好记星”

第四章 养生只需去恶寒：寒从脚下起，养脚先暖脚 如何认识“寒从脚下起，脚凉是大病” 至理名言：“双脚宜保暖，防寒人康健” 让冰凉的脚迅速回暖的绝妙小方法“暖脚操”——简单有效不花钱的保健法 养生正负极：动腿制“冻”效果特别好 吃对食物好驱寒：饮食疗法对抗手脚冰凉 中药泡脚，让我们的脚底温暖起来 祛寒、搓脚心——孩子告别鼻涕虫的速效法

第五章 泡脚养好“根”：屡试不爽的千古两方 泡脚就长寿——前人用实例告诉我们的养生原理 时间里的养生密码——什么时间泡脚，每次泡脚多长时间 掌握方法最重要——水温、水量各多少，泡到什么程度最合适 锦上添花——泡脚效果事半功倍的三个小窍门 随处可用的祖传秘方——泡脚需要什么“作料” 寻找泡脚时最好的“伙伴”——鹅卵石 泡脚后出现异常状况该怎么应急处理

第六章 脚部流真金：每条经络里都有一把健康金钥匙 足阳明胃经——为身体提供源源不断气血的勇士 足太阳膀胱经——人体最大的排毒通道和防寒屏障 足少阳胆经——排解忧虑的出口 足太阴脾经——化掉慢性病的神奇穴位 足少阴肾经——激活先天之本，何惧疾病衰老 足厥阴肝经——解毒和储存养分的大穴

第七章 脚部穴位显神奇：你不可不知的十二大足穴 太冲穴——人体的“排忧解难”穴 涌泉穴——不可不搓的延年益寿要穴 太溪穴——不愧为人体的一大“补药” 隐白穴——大补女人气血的特效穴位 足三里——保健、长寿和养颜的全能大穴 照海穴——告别咽痛和失眠的强肾降火妙穴 足临泣穴——守护身体少阳之气的“小柴胡汤” 太白穴——治疗肌肉酸痛、先天脾虚的神奇大穴 行间穴——帮你告别假性近视 大钟穴——治疗多种疾病的保健大穴 然谷穴——糖尿病、烦躁口干、咽喉肿痛、遗尿、遗精的“克星” 委中穴——治疗腰痛、通鼻气的最好办法

第八章 养生必养脏腑：从脚上寻觅能让脏腑健康的秘方 让我们的生命力源源而发的“地筋” 心为君主之官，我们该如何保护它和提高它的功能 养护脾胃，只要做好脚部的工作就可以 简单动动脚趾就能健胃，消除身体的疲劳 按摩三个脚部穴位就可以养好我们的将军之官——肝 命悬于肺，该如何养好我们的肺 养生必养我们人体的生命之源——肾脏 就这么简单，用脚跟走路就能健肾

第九章 美丽有奇术：源自脚部的美丽秘方 拥有面若桃花般的美丽就这么简单 如瓷般细致肌肤你也可以轻松拥有 消除黄褐斑、面色灰暗问题就是这么简单 让黑头死光光的神秘之旅 让痘痘昙花一现——根治痘痘的锦囊妙计 不做“稻草”美女，三千缕青丝的护养秘籍 告别熊猫眼，绽放美目“睛”彩 秋冬季节娇唇一样鲜滑如新的不传之秘 别让废弃的脂肪在你身上塞车，减肥就这么简单 能让双腿漂亮和修长的双脚垫脚操 保养腿脚有妙招，轻松远离过早衰老

第十章 护脚更护花：脚部藏着女人身体的妙 神奇妙方可以让月经风调雨顺 让痛经女人不再痛苦 点按揉太溪和大钟，让经期口腔溃疡远离你 孕期呕吐怎么办？ 按揉足三里和公孙穴 如何让新妈妈的奶水多又甜 亲手把更年期带来的痛苦送上归途 阴部瘙痒不用慌，神奇妙招来帮忙

第十一章 举手投足的真谛：随时随地都能做的养生保健大法 看长寿之乡如皋老人是怎么搓脚的 赤脚接地，体健寿岁延 踢打腿肚能有效预防老寒腿、腿脚酸痛和心脏病 简单顿脚健身操，治疗多种常见病不再难 跪膝和叩膝——治膝痛、补肝脏、防脱发、减肥、调节情绪等的绝妙方法 每天敲击脚底就能解除疲劳还能提高免疫力 安步当车是走向健康长寿的不二法门 揉搓大趾增强记忆力，揉搓小趾增强计算能力 踏脚趾就可以消除精神紧张和疲劳 久坐不动的人应常做下蹲运动

第十二章 小细节，大健康：护脚一小步，健康一大步 美女们要切记高跟鞋的美丽后遗症 应该怎么选脚的保姆——鞋子 袜子勒得太紧可能也是致病因素 正确的走路姿势就能护脚又护腿 “春捂”的重点在于你的腿和脚 夏季不要用凉水冲脚，否则会惹病上身 看明星们如何“足”够完美 精油泡脚按摩方让女人知“足”常乐 冬季“贵”足保养秘方不容错过 失眠时，请给脚一个舒服的“枕头”

第十三章 给自

<<养生先养脚>>

己的健康把把脉：你的健康，两脚最清楚 让五个脚趾告诉你的身体状况如何 脚掌肿胀可能是你的心、肾出了毛病 不同的足型，显示不同的身体健康状况 脚部的色泽变化反映了不同的疾病 足姿的变化虽微妙，但隐藏的健康学问却很大 告别步态异常，走近健康 病理反应现象及反应物自我检测 身体有异常，脚部一定会有相应的反应 从脚的温度和鞋底的变化诊断疾病 腿痛和足跟痛到底是哪出了问题

第十四章 华佗妙手自家生：常见疾病足疗驱除大法 风寒感冒——神奇妙法让风寒感冒去无踪 咳嗽——不治自愈的神奇疗法 腹泻——不吃药不打针的自然疗法 高血压——除了吃药还有一个很妙的方法 低血压——按揉涌泉穴将血压升高 糖尿病——辅助治疗见奇效 失眠——找对反射区按摩就能有效解决 小腿静脉曲张——点揉承山和涌泉就可缓解病痛 便秘——赶跑便秘很容易，三个穴位都好用 痔疮——患了此病不用慌，妙法来帮忙 头痛——头痛虽难忍，但神奇妙招有办法 流鼻血——大蒜敷脚心简单又有效 鼻炎——各种鼻炎的经络调治真法 颈椎病——按揉足部反射区让你远离痛苦 前列腺炎——男人之痛脚部医 性无能、性冷淡——重现往日的激情岁月 流感——如何让我们的身体邪气不侵

第十五章 脚部疾患不用愁：养生别忘为双脚排忧解难 很多脚的疾患是“走”出来的 明矾水、白萝卜水泡脚可除汗脚烦恼 中医是如何治疗“脚气”和“脚臭”的 驱除“老寒腿”的神奇妙方大搜罗 脚踝常扭，其实是你的腰腿已气血不足 预防和缓解足部冻疮 冬季手足皲裂，我们该怎么办 预防烦人的“嵌甲”从剪趾甲开始 面对恼人的鸡眼，我们该怎么办 巧妙应对突如其来的“小腿抽筋” 足跟痛不用慌，三种方法帮你忙 学前必知——足部按摩的常用工具 怎样最快最准确地找到脚部的穴位 别让好心做坏事儿——按摩禁忌要知道 细节定乾坤：按摩顺序要讲究 足部按摩要分时间、季节和体质才有效 足部按摩不可不知的注意事项 如何让效果事半功倍：按摩完要喝水 足部按摩四种简易手法很好学

第十七章 日常养脚、护脚的知识问答 糖尿病患者适合用热水泡脚吗 儿童泡脚是好事还是坏事 用手搔婴儿的脚底到底好不好 冻脚可以用热水烫吗 为什么有的人在泡脚的时候不易出汗 孩子按摩和成人按摩有什么区别吗 怀孕后为什么会脚痛，该怎么对症治疗 怀孕的妇女可不可以做足疗 多久按摩一次最理想，几次可以见效 进行足部按摩时可以服药吗附录 足部穴位位置与功效速查表

<<养生先养脚>>

章节摘录

简单几招，测测你是否肾虚。也许你并不知道肾是个什么东西，也不知道中医里的肾是个什么概念，但你一定听说过“肾虚”这个词，甚至对街头巷尾里的“男人要加油”、“十肾九虚”、“补肾圣品”的广告词早已耳熟能详。

怎样才能知道自己是否肾虚呢？

下面这个小测试可以帮助你对自己的肾功能状况做个粗略的判断： 1.腰痛：你是否有腰痛的情况并经常复发，劳累的时候或遇到阴雨天气加重？

2.尿频：在正常饮水情况下你是否会夜尿3次以上，小便无力，淋漓不尽？

3.便秘：你是否常有大便干燥、排便困难的现象？

4.神疲乏力：你是否经常感到疲劳，懒于说话，总想闭幕养神，精力不集中，工作没激情或者力不从心？

5.失眠健忘：你是否总感觉到有困意，但总是睡不着，好不容易睡着了又睡醒醒，睡眠质量不好，又经常丢三落四？

6.畏寒肢冷：你是否因天气一转凉就手脚冰冷，还特别怕冷，怕吹风？

睡觉睡半天也捂不热被窝？

7.机能衰退：你是否对房事不感兴趣，质量不高，或者男人刚过40就没有晨勃现象？

8.慢性病缠身：你是否患有各种慢性病，如慢性肾炎、糖尿病、冠心病、高血压等？

9.抵抗力差：你是否抵抗力比较差，感冒、发烧等常见病会经常“光顾”到你的身上？

10.脱发：你是否洗发的时候大量脱发？

以上10个提问，如果你回答“是”的选项超过4个，很可能意味着你有肾虚的问题。

当然上面的这个小测试只是一种简单的测试，并不十分精确，要判定是否肾虚还需要专业医生的综合诊断。

六味地黄丸是补肾良药吗 对肾虚的人来说，六味地黄丸完全可以称为补肾药里的“全明星”。

但凡有点医学常识的人都知道六味地黄丸能补肾，生活中我们也常听人关心自己的男性朋友说：“吃点六味地黄丸吧，补补肾。”

那么六味地黄丸真的能补肾吗？

我们该怎样使用它呢？

六味地黄丸确实是补肾药中的经典，它出身名门，源于东汉张仲景《金匱要略》，方出宋代钱乙的《小儿药证直诀》，号称补肾方剂之祖，为滋阴清虚热代表方药。

六味地黄丸主要功能是滋阴补肾，主补肾阴虚，对肾阴虚造成的头昏耳鸣、腰膝酸软、盗汗遗精、骨蒸潮热有很好的治疗作用。

同时，从药方的组成来看，六味地黄丸能起到“三阴同补”的作用：既补肾阴，还补肝阴、脾阴，是阴虚证患者不可多得的良药。

但六味地黄丸并不是补肾的万用药。

肾虚的类型有很多，最常见的有肾阴虚、肾阳虚两种。

肾阴虚的症状主要表现为“热”，肾阳虚的症状主要表现为“冷”，一冷一热是一对矛盾体，需要辩证施治。

肾阳虚主要是阳气不足，阴气过旺，如果再服用六味地黄丸这种功效很强的补阴药，只能造成阴气更加旺盛，阳气更加不足，反而加重病情。

所以补肾一定要找准类型，千万别乱吃六味地黄丸。

<<养生先养脚>>

媒体关注与评论

通过养脚完全可以达到整体的养生。

对脚部的反射区进行按摩刺激，能够调全身、促循环、增强免疫力、排毒养颜，对机体起到预防、保健、诊断、治疗的作用。

通过脚部养生，无论何人、何时、何地都可从事和享受，是简便、易学、无毒副作用的自我养生的绝佳途径。

——中国足健会理事、黑龙江省径向疗法研究会理事长 段延峰 脚是人体一个非常特别和重要的部位，犹树之根，脚上循行着6条经脉，有诸多穴位和足部反射区，把它呵护好了，我们的整个身体就会健康无忧，所以我们要特别懂得养护自己的双脚。

——北京中医药大学针灸学院副院长、教授、博导 李志刚 脚是人的生命之根，中国人自古以来就有脚部养生的传统。

这些来自民间的养生智慧被无数次证明了作用的神奇。

——北京民俗转会秘书长 高巍

<<养生先养脚>>

编辑推荐

这些方法百用百灵! 养脚=强身益寿+祛除疾病 段延峰 中国足健协会理事, 李志刚 北京中医药大学教授, 高巍 博导北京民俗协会秘书长联袂推荐 风行中国5000年的养生智慧 6条经络, 60多个穴位, 70多个反射区, 全身疾病全部解决 全面实用的脚部养生方案 几乎每一种健康问题都能通过脚部解决 流传百年的民间养生智慧 常见疾病脚部简易治疗方案 足疗专家秘不外传的足部按摩法 让你更美丽、健康的日常护脚之道 脚是人的生命之根, 养好它, 一生无忧 当人的健康浓缩到脚上的时候, 你没有理由不了解它 人体健康脚部解决方案

<<养生先养脚>>

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>