

<<足部保健特效手册>>

图书基本信息

书名：<<足部保健特效手册>>

13位ISBN编号：9787502366223

10位ISBN编号：7502366229

出版时间：2010-4

出版时间：科技文献

作者：涂晟 编

页数：186

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>

<<足部保健特效手册>>

前言

在你的心目中，身体的哪一部分是你最关注的呢？

五官、脖子、胸部、臀部，还是足部？

足部可能是你最不关注的，但它的作用却非常重要，是身体其他部位所不可比拟的。

双脚不仅可以让人游走于天地之间，还在一定程度上影响你的身体健康。

常言道：“千里之行，始于足下。”

足部被称为人体的“第二心脏”，它几乎汇集了人体所有器官的精华，足部和手一样能反映出人生的历程。

足部分布着很多穴位。

按摩这些穴位，就可以疏通经络，打通全身经脉，加速气血的运行，散淤止痛，从而调整脏腑功能，增强抗病能力。

经常按摩足部穴位，对治疗慢性疾病还具有一定的效果。

通过按摩穴位来强身健体，在中国广为流传。

历代的养生家们都沿用穴位按摩法来防病养护，并把此法作为颐养天年的长寿之道。

随着现代社会的快速发展，人们每天都在从事着繁忙、快捷、超负荷的工作。

长期的精神紧张和沉重的压力，经常会使人感到疲惫、力不从心。

人们常常会发出这样的感慨：“活得真累，我是不是老了？”

生活中有些人年龄不小，但依然精力充沛，干劲十足，这究竟是何原因呢？

我们对健康常常缺乏关注，工作太繁忙，没有时间，往往一再耽搁。

其实不用愁，《足部保健特效手册》一书完全可以为您解忧。

您不仅可以从书中了解到足部知识，还可以学到一些简单易行的穴位按摩疗法。

工作之余、茶余饭后，不妨抽出5~10分钟时间，针对自身的不适之症进行适当的按摩治疗，相信会取得令你意想不到的效果。

在当今快节奏、高速发展的社会中，保持充沛的精力和活力，便能轻松投入到紧张而繁忙的工作中去，并取得更大的成功。

<<足部保健特效手册>>

内容概要

本书揭示了足部的秘密，介绍了足部的特效穴位和足底反射区，阐述了全身各个系统常见疾病的足部保健方法，详细介绍了相应的定位方法、按摩手法、药浴方剂等。

本书摒弃了深奥难懂的专业术语，通俗易懂，一目了然，简便实用，易学易做，是一本大众性、实用性极强的健康读物。

<<足部保健特效手册>>

书籍目录

第一章 足部穴位按摩基础知识 1.认识人体“随身的药箱”：穴位 2.人体穴位取穴诀窍 3.常用足部按摩手法第二章 足部穴位特色特效疗法 1.不花钱的养生之道：按摩 2.小动作发挥大作用：刮痧 3.简便的穴位疗法：艾灸 4.古老而神奇的保健法：足浴第三章 皮肤系统疾病的足部特效疗法 1.皮肤瘙痒 2.白癜风 3.银屑病 4.痤疮 5.湿疹 6.冻疮 7.足癣第四章 消化系统疾病的足部特效疗法 1.食欲不振 2.呕吐 3.胃痛 4.胃下垂 5.胃酸过多 6.腹泻 7.便秘 8.痔疮 9.脱肛 10.小肠疝气第五章 呼吸系统疾病的足部特效疗法 1.感冒 2.咳嗽 3.支气管哮喘 4.慢性咽炎 5.老年性肺炎 6.肺气肿 7.慢性鼻炎 8.鼻窦炎第六章 神经系统疾病的足部特效疗法 1.失眠 2.神经衰弱 3.头痛 4.三叉神经痛 5.坐骨神经痛 6.中风第七章 感觉器官疾病的足部特效疗法 1.近视 2.牙痛 3.口腔溃疡 4.脱发、白发 5.耳鸣、耳聋 6.眩晕症第八章 循环系统疾病的足部特效疗法 1.血栓闭塞性脉管炎 2.高血压 3.低血压 4.高脂血症 5.脑动脉硬化第九章 生殖系统疾病的足部特效疗法 1.痛经 2.月经不调 3.不孕症 4.阳痿 5.前列腺肥大 6.尿失禁第十章 内分泌系统疾病的足部特效疗法 1.肥胖症 2.糖尿病 3.甲状腺功能亢进第十一章 运动系统疾病的足部特效疗法 1.颈椎病 2.肩周炎 3.腰扭伤 4.拇趾外翻第十二章 亚健康状态的足部特效疗法 1.慢性疲劳综合征 2.免疫力下降 3.记忆力减退 4.生气易怒

<<足部保健特效手册>>

章节摘录

插图：长期坐着工作的人，普遍存在足部血液循环不良的症状。

良好的足部循环可以使心脏不需要额外加压，便能将血液输送至足部末梢，从而减少高血压、心脏病及中风等高风险疾病的发生。

而对反射区进行按摩，即能刺激该器官，促进血液循环，将体内的杂质及尿液排出体外，达到健康、治病的效果。

按摩足部反射区，既可消除白天的疲劳，又可强身疗病，促进血液循环，增强免疫能力，清除器官障碍，达到机能平衡，恢复青春健康的身体。

人体解剖学也表明，足部的血管和神经比其他部位多，无数的神经末梢与头、手、身体内部各组织器官有着特殊的联系。

所以，对足部加以手法按摩，可以对许多疾病起到治疗作用。

可见，足部反射区按摩是以特定手法有效地刺激足部反射区，通过调节人体机能达到防病、治病的目的。

足部按摩的原则及时间按摩的时间：不论保健还是治病，每次总按摩的时间（其中不包括蒸脚的时间），成人以30~45分钟为宜，一般不超过60分钟。

14周岁以下，应以10~20分钟为宜。

一般保健按摩的原则：全足按摩与重点按摩相结合（即按摩相对薄弱组织或器官的反射区）。

一般反射区每区按摩3~5次，重点反射区每区按摩10~20次。

在按摩时，关键是要找准敏感点，这样不需要用多大力量，被按摩处感到酸痛时才会有所疗效。

此外，按摩力度的大小是取得疗效的重要因素，力度过小按摩就无效果，反之则疼痛难忍，所以要适度、均匀。

而所谓适度，是指以按摩处有酸痛感，即“得气”为原则。

而所谓均匀，是指按摩力量要渐渐渗入，缓缓抬起，并有一定的节奏，不可忽快忽慢、时轻时重。

进行足部按摩时要因人而异，灵活运用手法，应以反射区内压痛最敏感部位为重点。

<<足部保健特效手册>>

编辑推荐

《足部保健特效手册》破译足部健康密码的经典读物、足部堪称人体的“第二心脏”、连接着人体的五脏六腑、12条经脉、《足部保健特效手册》介绍了你不可不知道的足部特效穴位和足底反射区、阐述了全身各个系统常见疾病的足部保健方法、揭示足部的秘密，解开健康的密码。一看就懂，一学就会，一按就灵。

<<足部保健特效手册>>

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>