

<<足浴保健与足底按摩大全集>>

图书基本信息

书名：<<足浴保健与足底按摩大全集>>

13位ISBN编号：9787502370886

10位ISBN编号：7502370889

出版时间：2012-1

出版时间：科技文献

作者：孙呈祥 编

页数：217

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>

<<足浴保健与足底按摩大全集>>

前言

千里之行，始于足下，双足在人的一生中起着非常重要的作用，人体健康与足部有着密切的关系。俗语说“人有脚，就好像树有根，树枯根先竭，人老脚先衰”，“足为人之根，养足如养人”。那么，这里的养足指的是什么呢？

其实就指足浴保健与足底按摩，现在称之为“足疗”。

足疗是一种传统的中医疗法，通过对足部进行药浴加按摩来治疗局部及全身疾病。

人体足部集中了与身体所有器官相关的经络穴位，而经络具有“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，从而成为人们维护健康、对抗疾病的强有力武器。

通过对人体双足的经络、穴位、反射区施以适当力度和手法的按摩刺激，达到调整脏腑虚实、舒经活血、散风祛寒、调节机体功能，增强人体免疫力以及预防和治疗某些疾病的作用。

现代生活的快节奏给人们带来的压力日益增大，如何有效减压、以轻松的状态工作、生活，已成为人们最希望解决的难题。

足疗保健是受公众喜欢的可以有效缓解压力、消除“亚健康”的新型养生之道。

足疗分为足浴和足底按摩两个部分，通过对足部的药浴和足底反射区的刺激，促进足底血液循环，加快新陈代谢，缓解疲劳，改善睡眠和食欲，保持大小便通畅，有效缓解各种亚健康症状，使人精神焕发。

在快节奏、高强度的生活、工作压力下，人们都想追求简单有效的保健方法，而足疗的最大好处就是简易便捷，安全有效。

只要用热水泡一泡或者用双手按一按，就可将许多疾病“消灭”掉，不会对身体产生副作用。

无需出门求医问诊，无需花费高额的医药费用，只需要掌握足底穴位和反射区的位置及作用，花费一点时间，揉揉脚，泡泡足，就可轻松为一家人带去健康与幸福。

书中精心挑选出大量的传统中药足浴配方，让足浴与足部按摩完美结合，满足了现代人对简单易学的养生保健方法的追求。

在人们日益重视养生保健的今天，足部保健成为越来越多人关注的养生焦点。

为了自己的健康，为了一家人的幸福，从阅读本书开始，学习最便捷、最实用的足部保健法。

经常在家做足疗，掌管全家健康就从现在开始！

<<足浴保健与足底按摩大全集>>

内容概要

足疗保健是被公众认可的可以有效为人们缓解压力、消除"亚健康"的新型养生之道。本书从足底按摩和足浴两个方面入手，通过对足底穴位和反射区的刺激以及促进足底血液循环，调整脏腑虚实、疏经活血、散风降温、调节机体功能，增强人体免疫力。还可以加快新陈代谢，缓解疲劳，改善睡眠和食欲，保持大小便通畅，有效缓解各种亚健康，使人精神焕发。

<<足浴保健与足底按摩大全集>>

作者简介

孙呈祥，北京中医药大学按摩科和传统骨伤科的专家，尤其对特效穴位和按摩见长。师从中医药大学骨科开创人刘寿山。经过40多年的临床实践，在诊断和治疗技术方面形成了自己的一套经验。擅长用多种按摩手法治疗颈椎病、肩周炎、急性腰部扭伤、腰肌劳损、腰椎间盘突出等病症。主编了多部著作和论文，成为业内医生重点学习的参考资料。

<<足浴保健与足底按摩大全集>>

书籍目录

Part 1 解密足部经络养生

Chapter01 足部是健康的晴雨表

- 01 传统中医脚底养生法
- 02 轻松足疗，必须了解足全息
- 03 足部按摩畅通全身经络
- 04 脚是第二心脏，常按好处多

Chapter02 认清足部，从脚开始管理健康

- 01 了解足部结构，足疗更轻松
- 02 认识足部反射区，掌握健康“地图”
- 03 足部反射区的作用原理和选取手法

Chapter03 足疗细节全知道

- 01 足浴适应证和禁忌人群
- 02 足底按摩禁忌人群
- 03 足疗后的正常反应

Part 2 时常泡泡脚，健康伴到老

Chapter01 足浴简单，保健功效不简单

- 01 促进体内健康大循环，增强身体免疫力
- 02 扫除一身疲惫，全身零件集体大放松

Chapter02 养生必知的足浴常识

- 01 足浴前的准备工作
- 02 足浴时间和次数的控制
- 03 足浴的注意事项

Chapter03 日常保健足浴方

- 01 缓解疲劳
- 02 增强抵抗力
- 03 促进食欲
- 04 促进性欲
- 05 明目
- 06 聪耳
- 07 御寒
- 08 解郁
- 09 美容养颜
- 10 健脑益智
- 11 延缓衰老

Chapter04 时尚草本、精油足浴方

- 01 草本足浴方
- 02 精油足浴方

Part 3 简单按按脚，养生效果好

Chapter01 足底天天按，全身巧保健

- 01 补“根气”，理“精气”，益“宗气”
- 02 畅腑通便，泻毒利尿
- 03 温经通脉，温里止痛
- 04 清热去火，清湿化炎
- 05 消食导滞，消肿散结
- 06 祛邪解表，舒肝解郁

<<足浴保健与足底按摩大全集>>

- 07 调和阴阳, 调理脏腑
- 08 固精止血, 葆真秘元
- 09 舒挛缓痉, 放松身心
- 10 降压平喘, 静心安神

Chapter02 养生必知的足底按摩常识

- 01 足底按摩的顺序
- 02 足底按摩的时间与疗程
- 03 足底按摩手法要求
- 04 足底按摩常用手法
- 05 足底按摩常用工具

Chapter03 解密足部反射区

- 01 右足底反射区
- 02 左足底反射区
- 03 足内侧反射区
- 04 足外侧反射区
- 05 足背反射区

Part 4 居家足疗法, 防治常见病

Chapter01 内科病症

- 感冒
- 慢性支气管哮喘
- 哮喘
- 呃逆
- 近视
- 头痛
- 鼻炎
- 牙痛
- 痤疮
- 胃痛
- 慢性肝炎和肝硬化
- 慢性肾炎
- 心脏病
- 高血压
- 低血压
- 糖尿病
- 肥胖症
- 甲状腺功能亢进症
- 慢性腹泻
- 便秘
- 痔疮
- 动脉硬化
- 中风后遗症
- 眩晕
- 失眠
- 盗汗
- 贫血

Chapter02 外科、骨科病症

- 颈椎病

<<足浴保健与足底按摩大全集>>

肩周炎

腰肌劳损

膝关节痛

类风湿关节炎

Chapter03 妇科、男科病症

乳腺增生

月经不调

白带异常

子宫脱垂

更年期综合征

性冷淡

不孕症

不育症

阳痿

附录：诊足知百病

<<足浴保健与足底按摩大全集>>

章节摘录

版权页：插图：足疗是一种传统的中医疗法，是通过对足部进行药浴加按摩而达到治疗局部及全身疾病的保健方法。

足疗可以全面疏通经络气血，充分调整人体各脏腑器官的功能，达到预防、诊断、治疗疾病和保健的效果。

足疗是中国民间的通称，当今规范的说法为“足部反射区健康法”。

因为双足合起来就像人体的整体缩影，人体各脏腑器官在足部均有其对应的反射区，运用药浴或各种按摩手法适当刺激这些反射区，调节病变组织器官的生理功能，使已退化或功能已丧失的组织器官恢复原有的生理功能，有病治病，无病强身。

足疗的发展经历了一个漫长的历史过程。

早在古代，当人们患有某种疾病后，发现足部有痛觉敏感区，在有意或无意中，用手或其他器具触及这些部位，会使疼痛有所缓解。

通过多次反复，人们发现了一些规律，后来经过不断总结，逐渐形成了摸脚诊病以及按摩足部治病的方法。

古代中医经典著作《黄帝内经》中就有很多有关足与全身联系的概述。

《素问·太阴阳明论》中记载：“阴气从上行至头，而下行循臂至指端；阳气从手上行至头，而下行至。”

”即指出足部和手是经气汇聚之处。

《黄帝内经》中还详尽介绍了经络和腧穴，其中包括许多脚上的穴位。

这说明古代中医已认识到足部的许多敏感反应点与人体内脏器官存在着密切联系，并指出刺激这些反应点可以起到治疗疾病的作用。

在中国近代也开始重视传统的足部保健疗法。

足部反射区疗法通过各种渠道传到全国各地。

1990年4月，在北京举行了首次全国足部反射区健康法研讨大会。

1990年12月24日，中国卫生部批复同意成立“中国足部反射区健康法研究会”。

1993年6月，由中华预防医学会主办了“中国足部健康法学术交流推广会”，并成立了中华预防医学会足部健康法专业委员会。

1993年7月，在北京召开了“93足部反射区健康法全国研讨会”。

近几年来，这种疗法已在全国范围内得到推广。

<<足浴保健与足底按摩大全集>>

编辑推荐

《足浴保健与足底按摩大全集(专家指导版)》：专家指导特效足疗，为健康保驾护航。
对症调理，祛病保健全面按摩，突出重点，悉心调理常见病，贴心为身体做保健。
足不出户，轻松享受只需要花费一点时间，揉揉脚，泡泡足，即可达到保健强身的功效。
老少皆宜，益寿延年按摩泡脚，全家齐保健，有效改善身体机能，延年益寿，轻松收获健康与幸福。

<<足浴保健与足底按摩大全集>>

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>