

<<养生先养腿和脚>>

图书基本信息

书名：<<养生先养腿和脚>>

13位ISBN编号：9787503947438

10位ISBN编号：7503947438

出版时间：2010-10

出版时间：文化艺术

作者：刘长信

页数：267

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>

## <<养生先养腿和脚>>

### 内容概要

腿疗是一种安全、简单、有效的中医疗法。

小腿上分布着60多个穴位，足部有近70个反射区。

对这些穴位和反射区进行按摩，就像给五脏六腑按摩。

对这些穴位和反射区进行药浴泡洗，就像给五脏六腑洗澡。

药物可以通过腿脚直接进入体内，可以避免其毒副作用对身体的损害。

针对不同疾病，采取不同腿疗手法，可以让腿脚长出防治百病的上好疫苗。

本书是北京中医药大学东直门医院刘长信教授20余年腿疗经验总结。

腿疗调理常见病，方法简单实用，一看就懂，一学就会，一用就灵。

泡腿治病，点穴强身。

健康身体，用腿说话!

<<养生先养腿和脚>>

作者简介

刘长信，教授，1983年毕业于北京中医药大学医疗系，现任北京中医药大学东直门医院推拿理疗科主任、疼痛科主任、推拿教研室主任。

中华中医药学会疼痛分会主任委员，中华中医药学会理事，全国推拿按摩学会理事，卫生部康复理疗专业委员会副主任委员，中华中医药学会养生

## <<养生先养腿和脚>>

### 书籍目录

概论 身体乾坤大，腿脚学问多眩晕头痛血压高，经络腿疗有奇效——高血压的腿疗秘方高血脂症莫轻视，泡腿按摩可防治——高血脂症的秘方糖尿病捏反射区，太溪血海消渴除——糖尿病的腿疗秘方按揉小腿养气血，半身不遂早康复——中风后遗症的腿疗秘方痛僵胀麻颈椎病，上病下治腿疗功——\_颈椎病的腿疗秘方“腰突”疼痛不用忧，散寒通络有腿疗——腰椎间盘突出腿疗秘方膝盖骨刺痛不休，腿疗帮你解忧愁——膝关节骨性关节炎的腿疗秘方安神化痰治失眠，申脉照海对穴揉——失眠的腿疗秘方大黄泡腿治便秘，通腑消胀揉行间——便秘的腿疗秘方用腿养胃好方法，党参条口来助阵——养胃的腿疗秘方伤风感冒不用药，泡脚发汗散风寒——感冒的腿疗秘方哮喘防治用腿疗，化痰益气功效好——哮喘的腿疗秘方心烦失眠发脾气，腿疗帮你过更年——更年期综合症的腿疗秘方减肥重在化痰湿，腿上丰隆可帮你——减肥的腿疗秘方美容养颜有新招，经济实惠疗效好——美容养颜的腿疗秘方规律起居加腿疗，帮你摆脱亚健康——改善亚健康状态的腿疗秘方【附录一】按摩认准特效保健穴【附录二】走出保健按摩的误区

## <<养生先养腿和脚>>

### 章节摘录

眩晕头痛血压高，经络腿疗有奇效——高血压的腿疗秘方 自测指标 1.最初症状为疲乏、失眠、烦闷、耳鸣、眼花，时有头晕、心悸、记忆力减退，休息后可消失。血压明显升高时，可出现头晕加重，头痛，甚至恶心、呕吐。在劳累或情绪激动等引起血压迅速升高时，症状尤其明显。

2.多数患者没有症状，仅仅在体检或发生急性心脑血管疾病时，才发现高血压。

3.在收缩压  $\geq 140\text{mmHg}$ 、舒张压  $\geq 90\text{mmHg}$ 且持续存在时，可确诊为高血压。

4.四种人存在极大的发病风险：父母一方或双方患有高血压，日常饮食口味偏咸，有嗜烟、嗜酒习惯，体形肥胖或超重。

五个人里就有一个高血压 相信大家对于高血压都不会陌生。

所谓的“三高”即高血压、高血脂、高血糖已经慢慢走进千家万户，由此导致的健康问题也不断升温。

现在高血压已经成为常见病、高发病，已经影响到全球10亿人的健康。

高血压病的历史最悠久。

4000年前埃及的木乃伊已经有动脉硬化症状。

最近发现的5100年前的一个冰人，也已经有周围动脉硬化的现象。

<<养生先养腿和脚>>

编辑推荐

“京城腿疗第一人”刘长信腿疗秘方 人老脚先老，养生先养脚 腿脚是开启健康之门的钥匙  
是人体的保养站 是人体的第二心脏 是人体的环卫工人 腿脚也可以吃药 可以长出抵抗疾病的疫苗  
对腿脚进行按摩 就像给五脏六腑按摩 对腿脚药浴泡洗 就像给五脏六腑洗澡

<<养生先养腿和脚>>

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>