第一图书网, tushu007.com

<<足部按摩百病除>>

图书基本信息

书名：<<足部按摩百病除>>

13位ISBN编号：9787530860359

10位ISBN编号：7530860356

出版时间：2012-12

出版时间：段二虎 天津科学技术出版社 (2012-12出版)

作者：段二虎

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

<<足部按摩百病除>>

内容概要

《足部按摩百病除》内容简介：脚掌是人类最为发达的肢体，它有着丰富的血管神经，与人脑的指挥中心和各个内脏器官相连接。
现如今足部按摩已发展成为一种十分流行的诊断、治疗和自我保健的方法，成为人们防病健身的一种重要方式和手段。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

段二虎，男，1976年生，毕业于河北医科大学，有多年从医经验，对中国传统医学有着深入研究。在工作之余编写一些普及医学类图书，出版有《食物养生宝典》等书。

<<足部按摩百病除>>

书籍目录

上篇 从双脚看你的健康状况 第一章足部是健康的晴雨表 一、足底按摩，诊病治病，功效非凡 二、足穴可预报全身疾病 三、望脚趾诊疾技法 四、望脚底板能看出什么 五、望脚背能看出什么 六、望足部经络能看出什么 七、有病没病，摸脚即知 第二章足部保健常识 一、足部探秘 二、常用的保健疗法 三、足部按摩宜与忌 第三章在家这样做按摩 一、足底按摩的体位 二、足底按摩以多长时间为宜 三、足底按摩应如何操作 四、足底按摩应注意哪些问题 五、应如何选取足穴来治疗疾病 六、足底按摩主要有哪几种手法 七、足底按摩所要达到的效果 下篇常见疾病的足部按摩疗法 第一章有效的足部反射区 一、足部按摩的常用穴位有哪些 二、足部反射区的分布规律 第二章足部疗法的常用技法 一、足部反射区压迫法 二、足部外敷疗法 三、足浴疗法 四、步行健身法 五、足部刺激疗法 六、顿足疗法 …… 第三章常见病的足部健康疗法

章节摘录

版权页： 插图： （1）房间要保温、通风、保持空气新鲜。
夏季治病时，不可用风扇吹患者双脚。
（2）假如患者精神紧张，身体疲劳或正处于情绪激动之中，要让患者稍事休息，待患者平静下来后再进行治疗。
（3）在接受治疗后的半小时内，患者要饮用温开水300～500毫升。
严重的肾病、水肿、心衰患者除外。
（4）足部有外伤、疖疮、脓肿时，治疗应注意避开患处，可在另一只脚的相同部位或同侧手的对应部位进行按摩。
如因治疗不慎，造成皮肤红肿、淤血者，可在患部涂上红花油，并暂停治疗。
（5）某些患者在接受治疗后可能出现低热、发冷、疲倦、腹泻等症状，有时还可使原有症状加重，这都是正常现象，可继续坚持治疗，几天后，症状可自行消失，还有的病人在治疗几天后，尿的颜色突然加深，并且气味加重，这是“毒素”外排之征，仍可继续坚持治疗。
（6）长期接受足部按摩，足部痛的感觉就会迟钝，这时可用盐水浸泡双脚半小时，脚的敏感性就会增强，治疗效果也会大大提高。
（7）饭后一小时内，不要做此治疗，以免引起消化不良。
（8）治疗时应避开骨骼突起处，以免挤伤骨膜。
在应用足底按摩来治疗疾病时，应根据病变所在的部位，也就是根据哪一脏腑器官的疾病来选取相应的足穴，而并非根据具体的病症。
同一器官、同一系统的疾病，可选用大致相同的足穴，例如：各种眼病，在选穴上都要选眼穴，各种耳病也都应选用耳、内耳迷路等。
在治疗急性病时，只选用受累脏器在足底的反射区进行重手法治疗就可以了，这样可做到重点突出，可收速效。
但对于慢性病，则应采取全足按摩，重点加强的办法。
所谓全足按摩，就是把所有的足穴都按摩一遍；而重点加强则是在全足按摩的基础上，根据具体病症选取一些重点足穴，在按摩次数和刺激量上予以加强，以加强治病的效果。
重点按摩应包括基本足穴，主要足穴和相关足穴。
基本足穴即肾脏、输尿管、膀胱这3个足穴，因其可增强排泄功能，将毒素或有害物质排出体外，故在治疗时应重点加强，在治疗开始和结束时都要反复按摩三遍。
主要足穴即与病变器官或系统相对应的足穴。
例如：各种肝病，即取肝脏、脾脏、胃、肠等，而胆囊疾病多取肝、胆囊。
皮肤病一般选用脾脏、肾上腺、甲状旁腺、淋巴腺、胃、肠等。
相关反射区应根据不同性质的疾病来配备，例如：各种炎症，应选用脾脏、淋巴腺、肾上腺、甲状旁腺，扁桃腺等，而恶性肿瘤患者为增加免疫力可酌选脾脏、淋巴腺、肾上腺、甲状腺、甲状旁腺。

<<足部按摩百病除>>

编辑推荐

《足部按摩百病除》涵盖足部按摩之大全，详细地介绍了对人体有益的各种按摩方式、手法，内容丰富、翔实，有很高的参考价值，是家庭中较为理想的实用保健书。

第一图书网, tushu007.com

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