

<<自我足按不生病>>

图书基本信息

书名：<<自我足按不生病>>

13位ISBN编号：9787533537661

10位ISBN编号：7533537661

出版时间：2011-2

出版时间：福建科技出版社

作者：简绣钰

页数：200

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>

<<自我足按不生病>>

内容概要

全身五脏六腑、脑部、五官、淋巴系统、筋骨关节等，在足部皆有对应的反射区，它们如同各组织器官的“充电器”似的，用正确的手法去刺激，即可活化组织器官，增强其生理功能和免疫功能，启动人体自愈能力。

<<自我足按不生病>>

作者简介

简绣钰

足部按摩法推广老师。

目前旅居昆明。

1977年自台湾师范大学国文系毕业，后在中学任教长达25年。退休后，全身心投入足部按摩法的研究与推广工作中。

“体弱多病”是简绣钰老师前半生的人生写照，夏天中暑，冬天感冒，长年腰酸背痛，30岁不到就出现肩周炎症状，32岁得了急性髋关节炎……在她的前半生，完全不懂得如何养生，只知道不断地求医。

尔后，在中医师的建议下，她开始学习太极拳，并在友人的介绍下接触了足部按摩，从此便头栽进了足部按摩法的学习中。

接触足部按摩后，她发现身体大为改善，并体会到，与其找人按摩，不如学会自己按摩，于是她研究出自我按摩的手法，并且开班授课，希望能把这项技能传授给更多人。

她开始为别人按摩，她记录下每个人的身体情况，按摩前后身体状况的改变，之后再研究病情变化的前因后果，寻找更有效的按摩手法。

同时，她大量阅读相关书籍，中医学、营养学、生理学等，只要能提高足部按摩的效果，她一概接受。

这期间，她继续打太极拳，一面打拳，一面思索如何将太极拳“松中带劲”，以及以意念引导动作的“运气送力”原理运用到足部按摩的手法中。

同时，她还引入中医学理论，掌握人体气血畅通、充足和平和的要领，证明了足部按摩确实可以促使身体发挥潜藏的自愈能力。

简绣钰老师诊治过的病案无数，包括头痛、鼻窦炎、尿频、失眠、筋骨酸痛、水肿、胃肠疾病、肝胆疾病、妇科疾病等，这些病案无一不因足部按摩而加速痊愈。

甚至于许多罹患中风、糖尿病、高血压、抑郁症、过敏症、更年期综合征、不孕症等严重慢性疾病的个案，通过足部按摩的辅助治疗，也都有明显的改善。

足部按摩值得推广，也必须推广，不仅是因为它的效果超乎我们的想像，更是因为它是每一个人都可以学会、可以掌握的技能。

学会它，靠自己的一双手、一两样工具，不论走到哪里，随时都可以启动我们身体中神奇的自愈能力。

<<自我足按不生病>>

书籍目录

- 推荐序一 走出病痛, 拥抱健康人生
- 推荐序二 足部按摩, 给人意想不到的效果
- 推荐序三 遇见身心灵的咨询师
- 自序 一位退休教师的真心分享
 - 疾病缠身五十年后, 我找回了健康
- 健康三关键, 气血充足、畅通、平和
- 第1章 认识足部按摩与反射区
 - 足部按摩, 畅通气血最有效的方法
 - 给慢性病症患者的封信
 - 双足部位说明
 - 足底反射区全图
 - 足背肌肉反射区全图
 - 足背骨头反射区全图
 - 足内侧、外侧反射区全图
 - 掌握四大要领, 轻松学会足部按摩
 - 按摩工具的使用要领
- 第2章 图解足部反射区定位与按摩
 - 足趾反射区
 - 大脑·小脑·赶阳穴反射区
 - 眼反射区
 - 耳反射区
 - 鼻·额窦反射区
 - 颈椎反射区
 - 后颈·牙龈反射区
 - 牙齿反射区
 - 扁桃体侧反射区
 - 足底前段反射区
 - 横膈膜·食管贲门喉反射区
 - 肩关节反射区
 - 心反射区
 - 甲状腺·斜方肌·肺反射区
- 足底中段反射区
 - 脾反射区
 - 肾反射区
 - 胰反射区
 - 胃反射区
 - 大肠·小肠反射区
 - 肝·胆囊反射区
- 足内侧反射区
 - 胸椎·腰椎骶骨反射区
 -
- 第3章 足部疗法, 改善常见病症
- 第4章 足部疗法, 改善急慢性疾病

<<自我足按不生病>>

编辑推荐

《自我足按不生病》四大特色 1 不必死背定位，一看就懂，一学就会 2 自己动手，小病自除，大病不患 3 足部按摩、穴位按摩、经络敲打、简易健身操 4 近百种常见症状与急慢性病症全收录

<<自我足按不生病>>

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>