

<<你不可不知的100个足部保健>>

图书基本信息

书名：<<你不可不知的100个足部保健妙法>>

13位ISBN编号：9787534569586

10位ISBN编号：7534569583

出版时间：1970-1

出版时间：凤凰出版传媒集团，江苏科学技术出版社

作者：朱敏为，蔡鸣 编

页数：199

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>

## <<你不可不知的100个足部保健>>

### 前言

据科学家们说，宇宙是从一个奇点上产生的。  
宇宙在产生的第一秒钟便有了引力和支配物理学的其他力。  
一分钟之后它的直径有了1600亿千米，温度高达100亿摄氏度。  
三分钟后，98%的目前存在或将会存在的物质形成了。  
我们有了一个美妙无比的空间，有了我们在其中生活和嬉笑的家园。

多么了不起的恩典！

在这个浩繁的宇宙中，获得生命是一种奇迹。

双倍的奇迹是，我们不仅存在，我们还能欣赏到这种存在，我们甚至可以用自己的大脑和双手让存在变得更加美好。

每天，每时，我们的身边都在发生着激动人心的事，勇敢和令人称奇的事，这是生命自身的寻求和革命——为了我们在宇宙中存活得长久和壮美。

生命有很多秘密。

同样，围绕在生命周围的，关于生理，关于心理，关于衣食住行，关于日月星辰和花开花落，也有无数的奥妙和诀窍。

对于这些秘密、奥妙和诀窍，有些我们已经知道，有些我们并不知道，还有更多的，我们以为自己知道，而其实一知半解。

需要去把一切都弄得明明白白吗？

需要的吧。

存在既然是了不起的恩典，我们干吗不享受得更加充分、更加完美？

更何况，享受和改变的成本并不昂贵——只要有针对性地阅读，有选择地去做。

这套由江苏科学技术出版社精心策划的《百味》丛书，陆续分辑出版与人们生活、成长密切相关的种种知识和有趣话题，每册涉及一个主题，以问答形式和亲切的话语、活泼的版面，讲述与生命伴生而来的种种快乐和烦恼、种种酸甜与苦辣，讲述我们存在其中的世界的丰富与多彩。

您不妨挑有兴趣的几本，饭余茶后或入睡之前读上几页，这本身就是一种享受：有纸香和墨香的陪伴，你的呼吸会变得舒缓，纯粹，你的身心也会因之得以松弛，得以调养。

## <<你不可不知的100个足部保健>>

### 内容概要

《你不可不知的100个足部保健妙法（畅销特惠版·第2辑）》告诉你百味人生，百趣百题。足部犹如人体的一个微缩景观，完整地联系着全身各个脏腑器官。足部保健妙法可以防治各种疾病，促进全身健康。

## <<你不可不知的100个足部保健>>

### 书籍目录

1. 足部洗浴保健法2. 足部按摩保健法3. 足部刮痧保健法4. 足部敷贴保健法5. 足部热熨保健法6. 足部针灸保健法7. 足部踩压保健法8. 足部美容保健法9. 感冒足部保健法10. 咳嗽足部保健法11. 胃痛足部保健法12. 腹痛足部保健法13. 腹泻足部保健法14. 肾炎足部保健法15. 失眠足部保健法16. 头痛足部保健法17. 高血压足部保健法18. 中风后遗症足部保健法19. 痛风足部保健法20. 糖尿病足部保健法21. 泌尿系结石足部保健法22. 类风湿性关节炎足部保健法23. 小儿发热足部保健法24. 小儿哮喘足部保健法25. 小儿腹泻足部保健法26. 小儿腹痛足部保健法27. 小儿营养不良足部保健法28. 小儿呕吐足部保健法29. 小儿厌食足部保健法30. 小儿便秘足部保健法31. 小儿遗尿足部保健法32. 小儿夜啼足部保健法33. 小儿惊风足部保健法34. 流行性腮腺炎足部保健法35. 百日咳足部保健法36. 水痘足部保健法37. 小儿麻痹症足部保健法38. 乙型脑炎足部保健法39. 流行性脑脊髓膜炎足部保健法40. 麻疹足部保健法41. 婴儿湿疹足部保健法42. 丹毒足部保健法43. 颈椎病足部保健法44. 胆囊炎、胆石症足部保健法45. 跌打损伤足部保健法46. 痔疮足部保健法47. 脱肛足部保健法48. 疝气足部保健法49. 血栓闭塞性脉管炎足部保健法50. 淋巴结炎足部保健法51. 慢性骨髓炎足部保健法52. 腰椎间盘突出症足部保健法53. 坐骨神经痛足部保健法54. 慢性腰痛足部保健法55. 足跟痛足部保健法56. 肩关节周围炎足部保健法57. 月经不调足部保健法58. 痛经足部保健法59. 闭经足部保健法60. 带下足部保健法61. 妊娠呕吐足部保健法62. 慢性盆腔炎足部保健法63. 女性不孕症足部保健法64. 更年期综合征足部保健法65. 胎位不正足部保健法66. 产后缺乳足部保健法67. 产后发热足部保健法68. 产后血晕足部保健法69. 宫颈炎足部保健法70. 阳痿足部保健法71. 早泄足部保健法72. 遗精足部保健法73. 前列腺炎足部保健法74. 前列腺增生症足部保健法75. 阴囊湿疹足部保健法76. 性功能亢进足部保健法77. 男性不育症足部保健法78. 痤疮足部保健法79. 荨麻疹足部保健法80. 肛门瘙痒症足部保健法81. 汗脚足部保健法82. 冻疮足部保健法83. 足癣足部保健法84. 皲裂足部保健法85. 鸡眼足部保健法86. 脱发足部保健法87. 神经性皮炎足部保健法88. 皮肤瘙痒症足部保健法89. 麦粒肿足部保健法90. 急性结膜炎足部保健法91. 近视眼足部保健法92. 视神经萎缩足部保健法93. 鼻出血足部保健法94. 鼻炎足部保健法95. 鼻窦炎足部保健法96. 牙痛足部保健法97. 耳鸣耳聋足部保健法98. 口腔溃疡足部保健法99. 慢性咽炎足部保健法100. 扁桃体炎足部保健法

<<你不可不知的100个足部保健>>

章节摘录

取穿山甲3克，川乌、草乌各12克，研为细末，与葱汁20毫升拌匀，调成厚饼两个，贴双足心涌泉穴，敷料包扎，胶布固定，并时时浸白酒，以保持湿润。

每日1换。

取穿山甲60克，大川乌头、海蛤各60克，共研细末，加葱汁捣为直径半寸左右之厚饼，每个重15克。

敷贴于患侧之涌泉、肩髃、阳凌泉、曲池穴，待身体汗出，去药饼。

每3天贴一次。

取广地龙20克，川芎、红花、菖蒲、羌活各12克，薄荷8克，桃仁、冰片各3克，共研细末，加适量凡士林调匀，敷于双足心涌泉穴，每日1换。

取桃仁、杏仁各5枚，研末，加麝香0.2克拌匀，加白酒适量拌匀如糊状，贴敷于足心涌泉穴，包扎固定，每日1换。

取马钱子、蔓荆子、黄芪各12克，共研细末，加清水适量调为糊状，敷于患侧足心涌泉穴，每日1换。

取桃仁、山栀子各7枚，冰片3克，共研细末，加白酒适量调为稀糊状，外敷于患侧足心涌泉穴，每日1换。

取当归、牛膝各12克，南星10克，穿山甲8克，桑寄生6克，共研细末，加白酒适量调为稀糊状，外敷患侧足心涌泉穴，每日1换。

取生附子适量，研为细末，加少许米醋适量调匀，外敷双足心涌泉穴，包扎固定，每日1换。

取南星、制川乌各适量，研末，加黄蜡适量溶化，混匀，敷于双手、足心，包扎固定，每日1换。

。

<<你不可不知的100个足部保健>>

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>