第一图书网, tushu007.com

<<图解足部对症按摩保健>>

图书基本信息

书名：<<图解足部对症按摩保健>>

13位ISBN编号：9787535956392

10位ISBN编号：7535956394

出版时间：2012-2

出版时间：广东科技出版社

作者：薛永阁

页数：114

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

内容概要

本书稿是《手到健康来》丛书的一个分册。
本书稿包含八个部分的内容，先从足部健康关系全身健康开始说起，简要介绍了足部的反射区和常用穴位及按摩手法，再进入本书稿的主题——足部异常时的保健按摩，本书稿还附有常见病按摩、足浴疗法、日常足部保健等内容。

作者简介

薛永阁：北京市京都按摩职业技能培训学校校长。
出生于中医世家，1993年拜著名骨伤教授葛长海先生为师，学习了中国传统医学推拿流派的蓬莱葛氏捏筋拍打手法；1998年拜陈氏十八代传人冯志强先生为师，成为太极宗师的嫡传弟子，随其学习了陈氏混元太极拳和功法。

拥有“太极手法中华魔手”之称的薛永阁，在继承四代祖传医学经验以及师门技法的同时，融儒、释、道、武、医于一体，创立了自己的独特手法——太极手法，成为太极推拿的创始人。

并薛永阁技艺精湛，曾为台湾著名作家李敖先生等众多知名人士保健治疗，著名国学大师南怀瑾先生对其予以高度赞扬。
他还多次获邀在中央广播电视大学等学校授课，在北京电视台等媒体做专题节目。

书籍目录

PART01 呵护足部，呵护健康
足部关系着全身的健康
足部养生的功效
日常足部保健常识
PART02 家庭足部按摩必备常识
足部反射区的位置
足部常用穴位
足部穴位按摩常用手法
足底按摩的具体要求
PART03 足趾异常怎么办？

趾甲有纵沟、不平、薄软、剥脱
趾甲透裂、直贯甲顶
畸形趾甲或嵌甲
趾甲根部圆形部分较小或趾甲麻木无感觉
趾甲下有一条或数条纵纹
趾甲上半月弧形腰高小于全甲长1 / 5
趾甲凹凸不平
趾甲青紫
指甲苍白无血色、趾甲中间薄弱
趾甲动摇松脱或易断
足底拇趾端瘦弱、不丰满，手按压后坚硬、无弹性
左足的大拇指大于右足
足底拇趾外侧出现突起
足底拇趾关节趾骨突起
大拇趾暗红或紫色
左足大拇趾尖端似笔尖，并如鼻骨般发硬，趾腹根部长茧
大拇趾外侧的三叉神经反射区部位被第2趾挤压严重
拇趾外翻
右足第5趾的跖趾关节部出现鸡眼或横肉
右足第2、第3趾间有鸡眼
PART04 足背足踝异常怎么办
足背的足趾根部有小白脂肪块
足背部趾关节部分出现水肿（女性）
足背部出现隆起（男性）
内踝内侧出现紫斑点（女性）
内踝内侧苍白
内踝骨、外踝骨的损伤或充血
PART05 足部感觉体现怎样的健康现状
脚痛
脚麻痛
脚麻胀或酸麻
脚酸
脚酸凉
脚木或木胀

第一图书网, tushu007.com

脚凉
脚胀、胀痛
脚麻
PART06 足部按摩，小病小痛不怕啦
耐寒力差
月经不调
记忆力衰退
睡眠质量差
痤疮
腓肠肌痉挛
感冒
咳嗽
落枕
牙痛
晕车、晕船
呃逆
附录一：足部按摩的常用介质和器具
附录二：家庭足浴养生

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