第一图书网, tushu007.com

<<足浴不生病>>

图书基本信息

书名：<<足浴不生病>>

13位ISBN编号：9787537540988

10位ISBN编号：7537540985

出版时间：2010-10

出版时间：河北科技出版社

作者：李桂英

页数：285

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

第一图书网, tushu007.com

前言

很早以前，人们就已经认识到了脚对人体治病和保健的重要作用。
人们常把脚称为“人之根本”。
《黄帝内经》中说：“根者，本者，部位在下，皆经气生发之地，为经气之所出。
”足三阴经和足三阳经分别起始和终止于脚部，并且与手三阴经、手三阳经沟通，共同构成了一个气血经气运行、循环往复的系统。
如果一个脏腑发生病变，那么可能会通过经络而对其他脏腑也产生影响。
相反的，如果可以让经络得到有效的疏通，使气血循环通畅的话，则可以治疗脏腑的病变。
对于全身来说，人类的足底部含有丰富的末梢神经网，以及毛细血管、毛细淋巴管等，它与人体各个系统、组织、器官有着密切的联系。
脚上存在着与人体各脏腑器官相对应的反射区，许多能够调节全身健康状况的经络和穴位也位于足部。
另外，西医还把脚称为人体的“第二心脏”。
因为在进化过程中人区别于动物的最大特点是学会了直立行走，这直接导致了人体的压力基本都需要脚踝和脚来承担。
“百病从寒起，寒从脚下生”。
脚是离心脏比较远的一个人体部位，血液到了脚上，运行减慢。
如果下肢的气血循环不通畅的话，会影响人体各个脏器的生理功能，那么疾病也就容易产生了。
因而人体的老化首先是从脚开始的。
俗话说：“树枯根先竭，人老脚先衰。
”做好足部的保健，不仅可以强身健体，延缓衰老，对我们的一些疾病也有治疗和减轻的作用。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

很早以前，人们就已经认识到了脚对人体治病和保健的重要作用。
人们常把脚称为“人之根本”。
《黄帝内经》中说：“根者，本者，部位在下，皆经气生发之地，为经气之所出。
”足三阴经和足三阳经分别起始和终止于脚部，并且与手三阴经、手三阳经沟通，共同构成了一个气血经气运行、循环往复的系统。
如果一个脏腑发生病变，那么可能会通过经络而对其他脏腑也产生影响。
相反的，如果可以让经络得到有效的疏通，使气血循环通畅的话，则可以治疗脏腑的病变。
对于全身来说，人类的足底部含有丰富的末梢神经网，以及毛细血管、毛细淋巴管等，它与人体各个系统、组织、器官有着密切的联系。
脚上存在着与人体各脏腑器官相对应的反射区，许多能够调节全身健康状况的经络和穴位也位于足部。
另外，西医还把脚称为人体的“第二心脏”。
因为在进化过程中人区别于动物的最大特点是学会了直立行走，这直接导致了人体的压力基本都需要脚踝和脚来承担。
“百病从寒起，寒从脚下生”。
脚是离心脏比较远的一个人体部位，血液到了脚上，运行减慢。
如果下肢的气血循环不通畅的话，会影响人体各个脏器的生理功能，那么疾病也就容易产生了。
因而人体的老化首先是从脚开始的。
俗话说：“树枯根先竭，人老脚先衰。
”做好足部的保健，不仅可以强身健体，延缓衰老，对我们的一些疾病也有治疗和减轻的作用。

作者简介

1973年出生于河南省汤阴，1994年毕业于河南中医学院，主要从事中医针灸学工作。
按中医的循经取穴原则，针灸与水针并用，治疗肢体麻木、颈肩腰腿病有独到之处。
2006年，她参加了在济南召开的全国疼痛病及相关疾病的研究会，发表过《腰椎病变压迫神经痛206例病人疗效观察》

第一图书网, tushu007.com

<<足浴不生病>>

书籍目录

第一章　怎样才是足浴的正确方法　1．可以在家做足浴　2．足浴也是一门学问　3．这些人，这些时候不要做足浴　4．大木盆，中药汤，温开水，半小时　5．几块小石子让你事半功倍　6．从足心涌上来的天然之气——涌泉穴第二章　认识足浴使用的药材　1．中药独特的性能　2．用中药的“四气”、“五味”来治病　3．中药的“升、降、沉、浮”作用　4．药物“归经”就是要归到五脏六腑中去　5．中药与西药的不同　6．预防保健可用中药足浴第三章　家庭常见病的足浴方　1．感冒了不用慌　2．肺炎是上火，引火足中走　3．通开堵塞多年的鼻子　4．头痛莫撞墙　5．难言之隐的女人病　6．解决与厕所的缠绵　7．手足冰冰凉，桂枝小茴香　8．莫名的忧郁　9．终于盼来了孩子　10．带癌生存不是梦　11．成功击败大小三阳　12．无“痔”之人反轻松　13．治疗湿疹就是要祛湿　14．扑灭胃中火第四章　老年人常见疾病的足浴　1．延缓衰老耳目聪　……第五章　怎样足浴才能做出个气血美人第六章　巧用足浴打造中国男人的健康第七章　通过足浴养出个健康宝宝来第八章　四季足浴各不同第九章　常见足部疾病的治疗后记

章节摘录

当我们决定以足浴开始每天的保健时，首先需要的就是选用合适的容器。
现在市面上出售的足浴盆多种多样，甚至成百上千元价格的也不少见。
但如果要使用中药汤剂进行足浴的话，还是以木制盆为好。
因为木制盆材料天然，和中药材一样都是取自天然植物，而且散热较慢，有利于保温。
如果想利用电动足浴盆足浴的话，可以把药物煎汤后，取药汁倒人足浴盆中。
为了避免混入药渣，可以先用纱布过滤一下，以免堵塞水流的出口，对足浴盆造成损害。
需要注意的是，一般不要选用金属制的容器，因为某些金属离子会和药材中的某些成分发生化学反应，不仅影响疗效，还可能会产生某些有害的物质。
在大小的选择上，足浴盆的高度一般来说应高于20厘米，以装水后水能没过踝关节为佳。
假如足浴盆太矮，热水浸泡的位置就低，浸泡到的下肢皮肤面积也就相对较少，浴足的效果自然要差些。
而盆的宽度则以能容纳双脚即可。
每一个足浴方的组成都是不一样的，在进行足浴前要选择好适合自己的配方，确认药物的品种剂量后，在沙锅或是非金属容器里加水烧开，煎煮一段时间再倒入足浴盆中。
这样的话，每个方子里的药物可以充分地融合，更加符合中医的理论。
足浴时，最好把水保持在一个比较合适的温度，以35～45℃为宜，不能泡着泡着就让水凉下来。
因为进行足浴治疗时，只有保持一定的温度，药物才能保证其效力的最大限度发挥。
而且水如果凉了，脚也会跟着受寒，寒气通过脚进入人体，引发别的寒性疾病，往往会适得其反。
治病的目的没有达到，还因此受了凉，得不偿失。

编辑推荐

《足浴不生病》 百病从寒起，寒从脚下生 学会足浴疗法，做好足部保健 祛除引起百病之“寒” 轻轻松松走健康之路 16种常见病的足浴秘方 6种健康宝宝足浴奇方 8种女人养颜足浴新方 6种打造健康男人足浴妙方 最时尚的中医养生妙法——足疗 最科学传统的养生方法——泡脚 疏通经络 理气和血 促进新陈代谢，改善血液循环 增强心脑血管机能 改善睡眠，消除疲劳 增强人体抵抗力，消除亚健康

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