第一图书网, tushu007.com

<<图解足部保健按摩>>

图书基本信息

书名：<<图解足部保健按摩>>

13位ISBN编号：9787543942820

10位ISBN编号：7543942828

出版时间：2010-6

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：易磊

页数：272

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

<<图解足部保健按摩>>

前言

俗话说“ 树老根先竭，人老足先衰 ”。
人之有足，犹如草木有根、房屋有基一样，足是人体的根基。
根基不稳房屋会塌陷，而树木根部干枯，树也就会渐成朽木。
与之相类似，人的足部如果没有得到充分的保养，甚至出现了病患，那么，生命之花也将渐渐枯萎。
中医认为，人体十二经脉中有足三阴经和足三阳经6条经脉起于足又止于足。
所以，利用足部按摩进行健康保健不仅可以疏通经络、调和营卫、流畅气血、平衡阴阳、调节整体而起到保健作用，还可以通过足部穴位和反应区刺激以达到扶正祛邪、散滞解郁、祛病疗疾、消炎止痛、促进身体恢复的作用。
举例说，足阳明胃经的足三里穴，在胃脘部有病变时，按摩或针灸该穴位可以达到治疗胃病的效果，而且疗效显著；又比如按压足部的太溪、涌泉穴可以治咳嗽等。
所以说，足部健康与整体健康长寿关系密切。
人体衰老往往从腿脚运行不灵开始，加强足部的功能锻炼，就可以改善整体功能，提高人体健康水平。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书在介绍足部按摩基本常识的基础上，对足部脏腑反射区及其经穴的位置及功能主治、足部形态预测人体疾病、常见病的足部按摩疗法及足部的日常护理知识做了详细的说明，在弘扬古老按摩疗法的基础上，结合现代的养生实践，进行了更为便捷和更能被大众接受的编排。
本书图文并茂，通俗易懂，即使对按摩少有接触的人，也能一看就懂、一学就会。

<<图解足部保健按摩>>

书籍目录

序言 足部方圆天地小，穴位按摩扭乾坤第一章 自学足部按摩，健康就在你脚下 第一节 足部按摩，呵护人体健康的灵丹妙药 足部：蕴含人体健康穴位的“富矿” 足部按摩：源自《黄帝内经》的“中国式养生” 治病原理：调经络又祛邪的“足部按摩” 巧用手法：足部按摩施术中“一显身手” 掌握方向：按摩方向正确，补泻才有正道 良性反应：按摩中可能会出现的“好兆头” 第二节 足部按摩的“三大铁律，八项注意” 铁律之一：掌握时间，并非越久越好 铁律之二：把握顺序，谨遵先后有别 铁律之三：掌握力度，别跟自己过不去 八项注意：足部按摩的“八大”生活细节 宜忌病症：足部按摩也会“挑选人群” 第三节 养生保健，足部按摩“各取所需” 美容颜，刷子摩擦脚底“美白肌肤” 调肠胃，按足三里穴“肠胃好身体就好” 消浮肿，揉陷谷穴打造女性好“孕期” 祛风湿，按揉涌泉穴可缓解“手脚冰凉” 强身体，按摩脚心“疏通经络祛病邪” 通血液，摩擦小腿有效祛“小腿胀痛”第二章 一看就懂，足部经穴的位置及功能第三章 一按就灵，足部反射区的位置及功能第四章 百病从脚起，足部预测人体疾病第五章 分“科”论治，足部按摩祛病“立竿见影”第六章 细节决定健康：护脚就是养“命根”

章节摘录

足部按摩是一种古为今用、行之有效的中医疗法。
这种疗法不用药物，也不用医疗器械，只要按照中医的基本原理，运用各种不同手法，在身体的某些部位进行按摩，就可起到防治疾病、保健强身的功效。
这种方法经济简便、疗效可靠，其保健原理如下所述。
1.调节经络　现代科学已经证实，人体经络是一个客观存在的系统，是人体气血的通路，人体许多重要经络或是起源于足部，或是终止于足部，这些经络起始或终止点都与特定脏腑相连接，通过按摩足部，使循行于足部的经络得以疏通，气血流畅，从而促进正常机体的功能。
整个足部有69～70个穴位，这些穴位与人体经络相通，通过对穴位的刺激，经过经络传感到各器官，起到补益、疗疾、强身和健体等多方面作用。
2.“补虚、泻实、扶正、祛邪”　足部按摩是应用“补虚、泻实、扶正、祛邪”的手法，改善病人体质，增强其体内的抗病能力，从而达到治疗疾病的目的。
营、卫、气、血是中医用来叙述人体营养作用、卫外功能和气血循环的理论。
如果营、卫、气、血保持平衡，周流全身，循环不息，就能营养和护卫着人体正常的生理功能，从而增强抗病能力，健康就得以保持。

编辑推荐

不花钱的养生智慧，不花钱，不吃药，一学就会，一用就灵，一家一人会，省下医疗费。

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