

<<足反射疗法图谱>>

图书基本信息

书名：<<足反射疗法图谱>>

13位ISBN编号：9787560532448

10位ISBN编号：7560532446

出版时间：1970-1

出版时间：西安交通大学出版社

作者：周新 编

页数：232

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>

## <<足反射疗法图谱>>

### 前言

家庭中，伟大的母亲无私地付出心血，哺育了儿女；工作中，坚强的女性任劳任怨，承受着巨大的压力……女性因其生理、心理特殊性，一生要经历许多男人无法体验的痛苦。

为了感谢并帮助伟大的女性，我们根据女性普遍关注的问题和追求的目标，编写了这本《足反射疗法图谱美丽女人篇》，希望对她们追求成功有所裨益。

足反射疗法是一种通过按摩刺激足部相应反射区，来调整身体健康的绿色疗法，卫生部文件指出“足反射疗法是一种简便、易行、效果显著、无副作用的防病治疗自我保健方法。

”女性在家中或闲暇时，通过简单而持之以恒的足部按摩，就可以全面打造健康、美丽的新时代女性，提升女性魅力，由内而外散发迷人光彩。

由此，足反射疗法成为我们在众多自我保健方法中的首选，希望可以帮助女性自我修炼，真正实现：健康美丽，始于足下。

本书分为三篇。

第一篇神奇的足反射疗法，介绍了足反射疗法对身体健康的调理作用、注意事项、操作手法等内容。

第二篇自我提升的足反射区，详细介绍了打造迷人身材、塑造美丽外表、帮助体内排毒的各反射区的定位、操作以及女性保养、食疗调理等内容。

第三篇欣喜的蜕变，详细介绍了女性追求健康、美丽所关注的29个问题的足反射疗法调理、食疗调理、运动调理等内容。

本书的特点：书中各篇内容独立性强，既可以独立存在，也可以整体应用。

图文并茂，操作简单，实用性强，既可以作为足反射疗法学习手册，系统学习足反射疗法进行调理，也可以作为女性健康手边书，随时根据自身情况“对号入座”按照书中介绍的步骤去操作。

除足反射疗法外，还辅以食疗调理方，运动调理方等多种方法，全面快速地帮助女性实现蜕变。

为了便于读者理解操作中的技巧，我们录制了由周新老师亲自操作的美丽健康足反射疗法调理操作VCD。

本书适合希望通过足反射疗法自我提升的女性和对此感兴趣的足反射疗法从业人员阅读。

编写书过程中参阅了大量文献，由于篇幅有限，不一一罗列，在此非常感谢这些文献的作者。

由于水平有限，敬请各位专家、读者提出宝贵意见，以便下版修改。

## <<足反射疗法图谱>>

### 内容概要

《足反射疗法图谱：美丽女人篇》分为3篇，第1篇神奇的足反射疗法，介绍了足反射疗法对身体健康的调理作用、操作手法等内容。

第2篇自我提升的反射区，介绍了打造迷人身材、塑造美丽外表、帮助体内排毒的各反射区的定位、操作以及女性保养、食疗调理等内容。

第3篇欣喜的蜕变，介绍了女性追求健康、美丽所关注的29种问题的足反射疗法调理、食疗调理、运动调理等内容。

书中各篇内容独立性强、既可以独立存在，也可以整体应用。

图文并茂，操作简单，实用性强，既可以作为足反射疗法学习手册，系统学习足反射疗法进行调理，也可以作为女性健康手边书，根据自身需要按照书中介绍的步骤去操作。

为了便于读者理解操作中的技巧，特配制了美丽健康足反射疗法调理操作VCD。

《足反射疗法图谱：美丽女人篇》适合希望通过足反射疗法自我提升的女性和对此感兴趣的相关从业人员阅读。

## &lt;&lt;足反射疗法图谱&gt;&gt;

## 书籍目录

第1篇 神奇的足反射疗法一、认识足反射疗法二、足反射疗法“调”出苗条、美丽、健康（一）足反射疗法的调理作用（二）足反射疗法操作时的注意事项（三）足反射疗法的常用手法第2篇 自我提升的足反射区一、打造迷人身材的反射区（一）肾上腺反射区（二）输尿管反射区（三）膀胱反射区（四）小脑及脑干反射区（五）大脑反射区（六）颈项反射区（七）甲状腺反射区（八）胰腺反射区（九）十二指肠反射区（十）小肠反射区（十一）横结肠反射区（十二）降结肠反射区（十三）肛门反射区（十四）胆囊反射区（十五）升结肠反射区（十六）盲肠及阑尾反射区（十七）回盲瓣反射区（十八）腹腔神经丛反射区（十九）尿道反射区（二十）直肠及肛门反射区（二十一）坐骨神经反射区（二十二）下腹部反射区（二十三）肩胛骨反射区（二十四）上颌反射区（二十五）下颌反射区（二十六）喉与气管及食管反射区（二十七）膈（横膈膜）反射区（二十八）肋骨反射区二、塑造美丽外表的反射区（一）额窦反射区（二）三叉神经反射区（三）鼻反射区（四）颈椎反射区（五）甲状旁腺反射区（六）眼反射区（七）耳反射区（八）斜方肌反射区（九）心反射区（十）脾反射区（十一）卵巢反射区（十二）胸椎反射区（十三）腰椎反射区（十四）骶骨反射区（十五）尾骨内侧反射区（十六）尾骨外侧反射区（十七）髋关节反射区（十八）子宫反射区（十九）阴道反射区（二十）腹股沟反射区（二十一）肩反射区（二十二）肘反射区（二十三）膝反射区（二十四）扁桃腺反射区（二十五）胸部淋巴腺反射区（二十六）胸（乳房）反射区（二十七）内耳迷路反射区三、帮助体内排毒的反射区（一）肾反射区（二）肝反射区（三）胃反射区（四）肺反射区（五）上身淋巴腺反射区（六）下身淋巴腺反射区（七）直肠反射区第3篇 欣喜的蜕变一、窈窕美丽曲线（一）苗条美丽四肢（二）拥有紧实小巧瓜子脸（三）美化手臂线条（四）修长迷人大腿（五）性感小腿（六）美胸（七）拒绝小肚子二、美丽肌肤与亮丽秀发（一）远离眼袋（二）告别黑眼圈（三）美丽红润肤色（四）光滑弹性的颜面肤质（五）青春不要痘（六）乌黑秀发。（七）浓密秀发（八）丝缎般秀发三、身体调理（一）让月经听话（二）拒绝痛经（三）冬天暖暖的（四）培养好性趣（五）产后保养（六）50岁的平静四、解除生活小毛病（一）松解头上“紧箍咒”（二）远离天旋地转（三）消除颈肩酸痛（四）改善背部不适（五）轻松腰部（六）消除眼部不适

## &lt;&lt;足反射疗法图谱&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：提高自我防御能力对足部的脾反射区及淋巴系统反射区施加反射法刺激，可增强女性的免疫机能。

人体本来具备着一定的自我防御能力，但如果免疫系统的功能存在着缺陷，或者由于衰老而降低了自身的抗病能力，就很容易得病。

足反射疗法能改善免疫系统的功能，对免疫功能低下或变态反应病（过敏性疾病，如哮喘、过敏性鼻炎、荨麻疹等）均有较好的治疗效果。

缓解疲劳紧张状态几十分钟的足反射疗法可使被施术者从紧张的生活节奏或疾病的痛苦煎熬中解脱出来，得到充分的放松休息。

施术后被施术者一般能有良好的睡眠和饮食，大小便通畅，许多临床症状缓解，精神和躯体上的痛苦得以减轻，使人精神焕发，自我感觉良好，身心轻快，对保健或治病都极有裨益。

（二）足反射疗法操作时的注意事项受术者应注意：（1）饭后一小时内不能进行足反射疗法，以免对胃产生不良刺激。

情绪冲动、精神紧张及身体疲劳时不宜进行。

（2）足反射疗法按摩后30分钟内，必须饮用温开水300～500毫升（严重肾脏病及心力衰竭、浮肿者喝水不超过150毫升）。

（3）如遇严重烧伤、外伤、骨折、胃肠穿孔、大出血、寄生虫、毒蛇咬伤、肺结核活动期、心肌梗塞急性期，须待病情稳定后经医生同意再开始足反射疗法。

（4）妊娠期慎用本法，月经期间应告知施术者避免其按摩刺激生殖腺反射区。

（5）足反射疗法调理后，要注意双足保温（尤其是冬天）。

夏天勿直对按摩的双足吹风扇，不可在按摩后立即接触凉水。

（6）接受调理期间，要做到两配合：一是要穿宽松的衣服，系宽松的腰带，穿宽松的鞋子，穿透气的袜子，不要穿高跟鞋，使脚处于自然放松的状态中；二是应多吃含维生素类的食物。

（7）实施足反射疗法治病或调理者，要有信心、恒心和耐心。

（8）调理期间要停止服用抗生素、止痛片、镇静药，但治疗心血管疾病的药仍需服用。

（9）接受足反射疗法调理的女性应明白，因体质差异各人的调理效果有快有慢，有的经过10次以上治疗才能出现效果。

## <<足反射疗法图谱>>

### 编辑推荐

《足反射疗法图谱:美丽女人篇》编辑推荐：足部反射区健康法是一种简便易行、效果显著、无副作用的防病治病自我保健方法。

<<足反射疗法图谱>>

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>