

<<知足常乐健康法>>

图书基本信息

书名：<<知足常乐健康法>>

13位ISBN编号：9787563351411

10位ISBN编号：7563351418

出版时间：2005-5

出版时间：广西师范大学出版社

作者：江庆兴

页数：202

字数：50000

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>

## <<知足常乐健康法>>

### 前言

按摩，古称按跷、跷引、按机、推拿等，是我国传统医学中独具特色的外治法之一。早在2000多年前的古医籍《黄帝内经》中，就有许多记载。

《素问·血气形志篇》有“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药”之论。据载，隋唐时期，国家就有了按摩专科。

《千金要方》云：“小儿虽无疾，早起常以膏摩卤上及手足心，甚避风寒。”这不仅说明按摩疗法具有预防、保健作用，更强调了头部及手足按摩的重要性。这些记载为后世继承和发扬按摩疗法奠定了基础。

足部按摩，是按摩疗法的一种，汉唐时期的《华佗秘籍》中就有“足心道”记载，来研究足部按摩的学问。

由于封建时代让妇女裹足成为小脚女人的陋习，加上人们认为摸脚极为不雅，足底按摩就逐渐被弃之废用，就连中医诊断疾病的“三部九候”切脉法，如今流传于世和临床应用的仅仅是腕部“寸口”一个部位了。

特别是西方医学传入中国后，一些人认为中医不科学、无根据，加以限制甚至废除，严重损坏了中医的社会地位，从事按摩者更寥寥无几。

## <<知足常乐健康法>>

### 内容概要

足部按摩是一种古老而又新兴的防病保健疗法。

中国是足疗发源最早的国家之一。

《黄帝内经·足心篇》中主有对观趾法的描述；《史记·扁鹊仓公列传》记载，上古时期有一位名叫俞跗的医生，治病不用汤液醴酒，而在足部用针灸和按摩疗疾；汉代神医华佗在创研五禽戏时指出，五禽戏的功效在于：除疾兼利蹄足，逐客邪于关节。

《华佗秘籍》将华佗的足部引导术称之为足心道，足心道于公元6至7世纪传至日本，至今不衰。除古籍中的记载外，考古也证实了摸足治病在民间十分盛行，西安效郊外的一个寺庙中就有灵足图石刻，其对足部的功能作了形象的描述。

目前世界上已有几十个国家和地区开展了足部保健疗法。

本书作者江床兴先生经过多年的摸索创新，总结出这套易学、易懂、易记的足部按摩法，它兼具有病治病、无病强身的良好功效，对于改善亚健康人群的身体状况更是大有帮助。

## <<知足常乐健康法>>

### 作者简介

江庆兴，中国台湾人，台北市知足常乐健康协会创始人，会长，多次在当地电视台、报章杂志中主讲、撰文，介绍足部按摩保健知识。

## <<知足常乐健康法>>

### 书籍目录

序自序第一篇 认识知足常乐健康法 脚底按摩的起源 脚底按摩反射区与归位法 身体对应反射区第二篇 如何进行脚底按摩 脚底按摩问与答 脚底按摩的进行顺序 脚底反射区按摩方向图第三篇 图解65个脚底按摩反射区 暖身——消除紧张情绪与稳定心律反射区 排毒——泌尿系统反射区 脚趾——头部与颈部反射区 脚底——内脏反射区 脚背——胸腔及前后肋骨神经反射区 脚外侧——手、脚及部分生殖系统反射区 脚内侧——背椎及部分生殖系统反射区 小腿——坐骨神经反射区 双脚——右脚与左脚不同之反射区第四篇 自助急救保健篇 止泻法 止头痛法 止眩晕法 止耳鸣法 止胃痛法 止腹部胀气法 止嗝法 落枕还原法 降血压急救法 解便秘法第五篇 固本培元自我养生篇 心脏保健法 血压保健法 肝脏保健法 健胃保健法 固肾保健法 整肠保健法 固齿保健法 返老还童保健法 坐骨神经保健法 安眠保健法

## <<知足常乐健康法>>

### 章节摘录

第一篇 认识知足常乐健康法 脚底按摩的起源 本书传授的“知足常乐健康法”，是一种借由脚底按摩，使有病痛的身体逐渐恢复健康的自然养生保健法。

可是何谓脚底按摩？

这种借由脚底按摩达到保健效果的方法是怎么来的？

我们又该如何“知足常乐”呢？

从字面上解释，学会知足常乐健康法，就会“知”晓双“足”的奥秘，因此便能够“常”葆健康，永远快“乐”。

而在探索知足常乐健康法之前，我们应该先了解为什么有人会将双脚是否灵活有力、步伐轻盈或沉重，视为判断一个人衰老程度的标准。

来自双脚的健康信息 一个人行走的方式，可以透露出许多关于健康的信息： 身体健康的人 身体轻盈，步伐轻快、敏捷。

观察体能良好的儿童及青少年，不但走路轻快、步伐灵活，长时间行走不会觉得疲累，上下楼梯也不会气喘脸红。

## <<知足常乐健康法>>

### 编辑推荐

《不生病的诀窍2》由足底按摩大师江庆兴教你不花钱的养生法，不必十年苦练，无须钻研高深，每天只花半小时，疾病从不上身，健康，就在推、搓、揉、按、压之中轻松完成。

《黄帝内经》曰：“足受血而能步”也就是说，双脚气血环无碍，方能行步自如。双脚的运动，伸展功能，走路的快慢与轻盈滞重，对于冷热温湿度的感受，双脚的肌肉，以及皮肤的厚薄，丰腴或干等特征，皆能反映及判断出人体气血的盛衰与身体器官的强弱。江庆兴先生通过多年的实践，总结出一套简单、方便、实用的足道按摩养生法。只要每天坚持半个小时，疾病从此离你远去，健康快乐伴你一生。

江庆兴语录 1 一个人行走的方式，透露出许多健康的信息。

“知足常乐健康法”提倡的便是一种借由足底按摩，使有病痛的身体逐渐恢复健康的自然养生保健法。

2 从字面上解释，学会知足常乐健康法，就会“知”晓双“足”的奥秘，因此便能“常”葆健康，永远快“乐”。

3 身体健康的人，一天水分流失量在2000毫升左右，为了维持代谢功能正常，每天必须摄取2500毫升左右的白开水。

除了罹患严重肾炎或尿毒痰者，每次喝水量不能超过100毫升以外，任何一位接受足底按摩服务的朋友，在足底按摩前后，都必须喝上至少250毫升的热开水。

4 在足底按摩前后，我都主张加强按摩尿道、膀胱、输尿管、肾脏四个反射区。这样做不但能够稳定血压，尚有预防百病丛生的作用。

5 根据多年从察足底按摩的教学经验，我发现，如果能够少穿鞋袜，经常打赤脚，您就能接受到最天然的足底按摩，而您的身体也会和居住在山上的村民一样强壮、健康。

<<知足常乐健康法>>

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>