

<<学修脚 非常脚艺>>

图书基本信息

书名：<<学修脚 非常脚艺>>

13位ISBN编号：9787807392378

10位ISBN编号：7807392371

出版时间：2009-2

出版时间：中原农民出版社

作者：许平

页数：183

字数：168000

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>

## <<学修脚 非常脚艺>>

### 内容概要

本书作者结合自己多年的修脚经验和开店见闻，总结整理了这本小册子，希望能对培养新人有所帮助。

本书详细介绍了修脚工具、手法、刀法、足部常见疾病治疗及护理。另外，还收录了许多实用的方剂，并附有药浴、导引疗法。特别要说明的是：内服药，只能作参考，不能照搬照用。本书实用性强，语言通俗易懂。

## <<学修脚 非常脚艺>>

### 书籍目录

#### 第一章 修脚技能技巧

##### 第一节 足部生理学常识

- 一、图说足部生理
- 二、病脚观察

##### 第二节 修脚专用刀具及保养

- 一、修脚师常备工具、药物药品和用具
- 二、修脚工具的维护
- 三、磨刀法

##### 第三节 持脚法与持刀法

- 一、持脚法
  - (一)脚趾部持法
  - (二)脚掌、脚弓及脚内外侧持法
  - (三)脚跟部持法
- 二、持刀法
  - (一)铍刀持法
  - (二)片刀持法
  - (三)条刀持法
  - (四)钎针持法
  - (五)基本功练习

##### 第四节 基本操作方法

- 一、下刀前的准备
- 二、修脚刀法
  - (一)片法
  - (二)铍法
  - (三)断法
  - (四)劈法
  - (五)整法
  - (六)挖法
  - (七)起法
  - (八)撕法

##### 第五节 消毒与修脚的注意事项

- 一、消毒
- 二、修脚的注意事项
  - (一)认真询问病史
  - (二)避免紧张和恐惧

#### 第二章 脚病的诊断与治疗

##### 第一节 足部皮肤病

- 一、鸡眼
- 二、脚垫、茧子
- 三、掌跖角化病
- 四、瘢痕增生
- 五、疣
- 六、足癣
- 七、手足皲裂
- 八、湿疹

## <<学修脚 非常脚艺>>

九、甲癣(灰趾甲)

十、嵌甲

十一、甲下血肿

十二、畸形趾甲

十三、甲变色

### 第二节 足部的感染性疾病

一、甲沟炎

二、脓性趾头

三、足癣并发感染

### 第三节 足部损伤

一、开放性损伤

二、闭合性损伤

(一)踝关节扭伤

(二)跗跖关节扭伤

(三)距舟关节扭伤

(四)踝关节脱位

(五)跗跖关节脱位

(六)舟骨脱位

(七)跖趾关节脱位

(八)跟腱断裂

### 第四节 骨质增生

一、跟骨骨刺

二、趾骨骨刺

### 第五节 足部畸形

一、躄趾外翻

二、锤状趾

三、重叠趾

四、并趾与多趾

五、扁平足

六、先天性马蹄内翻足

### 第六节 足部血管性疾病

一、血栓闭塞性脉管炎

二、手足厥冷

三、臭足症

四、手足脱皮

五、肢端动脉硬化症

### 第七节 其他足病

一、跖腱膜炎

二、滑囊炎

三、跖管综合征

四、足跟痛

五、足前部痛

六、足劳损

七、痛风

## 第三章 足部日常保健

### 第一节 健康之浴,始于足下

一、足浴保健的原理

## <<学修脚 非常脚艺>>

- 二、足浴足疗的作用
- 三、热水足浴与冷水足浴
- 四、足浴的正确方法和注意事项
- 五、不适合足浴的人群

### 第二节 看脚识健康

#### 一、观脚与观鞋

##### (一)观脚

##### (二)观鞋

#### 二、触摸知虚实

### 第三节 自然足疗法

#### 一、健走中的足疗

##### (一)健走的诀窍

##### (二)健走的趣味

##### (三)步行抗衰老

##### (四)天天按摩脚

#### 二、倒走及上楼梯时的足疗

##### (一)倒走足疗

##### (二)上楼梯足疗

#### 三、足部保健运动

##### (一)跺脚

##### (二)旋脚

##### (三)转膝

##### (四)摆腿

##### (五)弹腿

##### (六)跳跃

##### (七)拉伸

##### (八)踩球流柱

##### (九)屈膝

##### (十)下蹲运动

##### (十一)压腿运动

### 第四章 足病预防及神奇的药浴疗法

#### 第一节 足病预防

- 一、治疗原发性疾病
- 二、预防和减少机械性、外伤性损伤
- 三、加强劳动保护
- 四、防治足癣
- 五、避免感受寒凉
- 六、矫正畸形足

#### 第二节 自我按摩保健的方法

##### 一、摩法

##### 二、揉法

##### 三、点按法

##### 四、摇拉法

##### 五、自我按摩保健的注意事项

#### 第三节 神奇的药浴疗法

##### 一、药浴分类和方法

##### (一)按部位分类

## <<学修脚 非常脚艺>>

(二)按方式方法分类

二、药浴特点和作用

三、药浴治疗皮肤病偏方

(一)足癣

(二)脓疱疮

(三)皮肤瘙痒症

(四)硬皮病

(五)神经性皮炎

(六)疖子

(七)冻疮

(八)疗疮

(九)臁疮

第四节 足部保健对常见病的治疗作用

一、常见病的足部治疗与保健方法

(一)足反射区按摩疗法

(二)足部经穴按摩法

(三)足部井穴放血法

(四)足针疗法

(五)足心敷贴药物法

二、足部导引疗法

(一)滚足导引

(二)踝部导引

(三)足尖导引

(四)足里合外展导引

(五)翻足导引

(六)跪足导引

(七)吐纳功足导引

(八)涌泉穴按摩导引

三、足部导引的注意事项

四、足部保健操

(一)促进足部血液循环的保健操

(二)消除酸胀的足部按摩操

<<学修脚 非常脚艺>>

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>