

<<常见病足部按摩疗法>>

图书基本信息

书名：<<常见病足部按摩疗法>>

13位ISBN编号：9787810864060

10位ISBN编号：7810864068

出版时间：2007-11

出版时间：陕西第四军医大学

作者：小兵

页数：191

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>

## <<常见病足部按摩疗法>>

### 内容概要

本书是最实用、最全面、最科学的家庭医疗保健全书，是经济、方便、一学就会、易普及，一座无师自通的“家庭医院”！

百余种常见病的治疗手法，一目了然，简单易学，疗效显著！

一书在手，确保健康！

本书是第四军医大学出版社出版的“按摩疗法”系列丛书之一的“常见病足部按摩疗法”分册。

现代社会，由于人们生活节奏加快，各种压力不断增加，大多数人都处于一种亚健康状态，越来越多的人把关注健康的目光转向了保健按摩。

为了帮助读者轻松掌握各种保健按摩的手法要领和相关知识，作者编写了《常见病经穴按摩疗法》、《常见病足部按摩疗法》、《常见病手部按摩疗法》这套丛书。

这套丛书在中医理论的基础上，重点介绍了常用经穴、足部、手部的按摩手法以及常见病症的按摩方法，内容翔实，突出实用。

其最大的特点是图文对应，一目了然，语言通俗易懂一看就会，为人们的健康生活提供了简单、有效的指导。

本书为其中之一的“常见病足部按摩疗法”专册，书中具体介绍了：足部按摩的原理、更年期综合征、常见慢性病的足疗、强身健体的足疗、足部的经络穴位等方面的内容。

## <<常见病足部按摩疗法>>

### 书籍目录

第1部分足部疗法 一、足部按摩 二、足部按摩的原理 三、足部按摩的作用 四、足部按摩的反应 五、足部按摩的适应人群 六、足部按摩疗法的禁忌人群 七、足部按摩的注意事项第2部分足部按摩技法 一、足部反射区 二、选穴方法 三、足部按摩的常用手法 四、足部按摩的要求 五、足部按摩的歌诀第3部分常见病症的足疗 一、头痛 二、牙痛 三、咳嗽 四、腹泻 五、便秘 六、阳萎 七、痛经 八、性冷淡 九、更年期综合征 十、耳鸣 十一、醉酒 十二、痔疮 十三、失眠 十四、腰痛 十五、腰肌扭伤第4部分常见慢性病的足疗 一、胃病 二、高血压 三、低血压 四、冠心病 五、肝病 六、糖尿病 七、鼻炎 八、关节炎 九、哮喘 十、肾炎 十一、颈椎病 十二、前列腺炎 十三、神经衰弱 十四、近视 十五、胃下垂第5部分强身健体的足疗 一、肥胖 二、皮肤粗糙 三、疲倦乏力 四、痤疮 五、健脑益智 六、养心安神 七、调理脾胃 八、补肾 九、白发 十、美容 十一、丰胸第6部分足部的经络穴位 一、阳明胃经 二、足少阳胆经 三、足太阳膀胱经 四、足厥阴肝经 五、足太阴脾经 六、足少阴肾经 七、经外奇穴

## <<常见病足部按摩疗法>>

### 章节摘录

2.调整阴阳平衡 自然界万事万物都要符合阴阳平衡的规律，只有阴阳平衡之后，才能构成了大大小小的、协调的统一整体。物体的运动是在阴阳平衡的制约下进行的；人体内的一切生命活动都离不开瞬息万变的阴阳转化；疾病的发生发展也与体内的阴阳平衡失调密切相关。

足部按摩通过刺激一定的反射区，产生一定的生物信息并通过经络系统或神经系统传递到相应的脏腑、组织和器官，从而恢复其阴阳平衡状态，调整脏腑生理功能，达到治病的目的。

按摩足部有关内分泌腺反射区能提高和协调各内分泌腺的分泌功能。

诸多研究表明，内分泌腺素的水平正常与否，与调整体内的阴阳平衡呈正相关。

3.调节脏腑 功能人之有足，如树之有根；树枯根先竭，人老脚先衰。

中医认为，人有四根，即鼻根、乳根、耳根、足根。

“鼻为苗窍之根，乳为宗气之根，耳为神机之根，脚为精气之根”，可见鼻、耳、乳仅仅是精气的凝聚点，而脚才是精气总的集合点。

观之临床，头脑清灵、步履轻健均为健康的特征；而头重脚轻、脚肿履艰，为病体之躯。

因此，古今中外的养生健身方法，都极为重视足部的锻炼。

脚与全身的密切关系。

经络学说认为：双足通过经络系统与全身各脏腑之间密切相连，构成了足与全身的统一性。

人体十二正经中，有六条经脉即足三阴经和足三阳经分布到足部。

足部为足三阴经之始，足三阳经之终。

这六条经脉又与手之三阳经、三阴经相连属，循行全身。

奇经八脉的阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉，也都起于足部，冲脉有分支到足部，从而加强了足部与全身脏腑、组织、器官的联系。

因此，脏腑功能的变化都能反映到足部上来。

反之，按摩刺激足部的穴位也能对其相应脏腑产生一定的影响。

所以，足部按摩疗法能够调节相应脏腑的功能，从而起到防病治病的作用。

.....

## <<常见病足部按摩疗法>>

### 编辑推荐

一书在手，确保健康，百余种常见病的治疗手法，一目了然，简单易学，疗效显著，按摩师适用，教书经济方便易学，最实用、最全面、最科学的家庭医疗保健全书，【经济，方便、一学就会、易普及，一座无师自通的“家庭医院”】。

<<常见病足部按摩疗法>>

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>