

<<图解足疗>>

图书基本信息

书名：<<图解足疗>>

13位ISBN编号：9787543944893

10位ISBN编号：7543944898

出版时间：2010-11

出版单位：上海科学技术文献出版社

作者：林敬, 李国霞 著

页数：174

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>

<<图解足疗>>

前言

“人之有脚，犹似树之有根，树枯根先竭，人老脚先衰”。早在几千年前人类就很重视对双足的锻炼和保养，并运用足部按摩即“足疗”来防病治病。中医保健理论中关于“一年四季都是沐足天：春天洗脚，开阳固脱；夏天洗脚，暑湿可祛；秋天洗脚，肺润肠濡；冬天洗脚，丹田湿灼”的记载，正是对中药足疗功能的形象概括。

现代医学认为，脚是人体的“第二心脏”，脚上有无数的神经末梢与大脑紧密相连，与人体健康息息相关。

我们身上最大的经脉有十二条，其中6条经脉之根都在脚上：足阳明胃经、足太阳膀胱经、足少阳胆经经脉起源于双足，足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经经脉终止于双足。

从经脉的起源调理。

可以帮助经脉中的气血运行；从经脉的终止调理，可以疏通经脉中的瘀阻不畅，所以健康的关键在于双足。

<<图解足疗>>

内容概要

足为人体之根，健康始于“足”下。
足疗是运用中医学原理，集检查、治疗和保健为一体的无创伤自然疗法，《图解足疗（全彩版·经典珍藏版）》不仅解释了足疗养生的种种困惑，同时取其精华，将足疗必知的方法、适用证、禁忌证、常用经穴、位置、主治及手法做了系统说明，针对日常保健、常见病防治做了精准的足疗指导。
《图解足疗》，一看就懂，一学就会，一用就灵，是家庭养生保健的必备手册。

<<图解足疗>>

书籍目录

足疗·常识须知“医足”让你无病一身轻足浴，疲惫和疾病一起“泡”掉足疗防治疾患的基本原理足疗，器具选择有讲究足浴时间并非越长越好一学就会，看足也能识健康足疗保健的十大“手法”足部按摩的四大要略足部按摩的八大注意事项足疗的适用证和禁忌证足疗·足部经穴与反射区足阳明胃经常用穴足三里上巨虚下巨虚丰隆解溪冲阳陷谷内庭厉兑足少阳胆经常用穴阳陵泉绝骨（悬钟）丘墟足临泣地五会侠溪足窍阴足太阳膀胱经常用穴委中承山跗阳昆仑仆参申脉金门京骨束骨足通谷至阴足厥阴肝经常用穴中都蠡沟中封太冲行间大敦足太阴脾经常用穴阴陵泉地机漏谷三阴交商丘公孙太白大都隐白足少阴肾经常用穴筑宾交信复溜照海水泉大钟太溪然谷涌泉足背部常用反射区腰椎反射区胸椎反射区颈椎反射区前列腺、子宫反射区尾骨内侧反射区骶骨反射区尿道及阴道反射区髋关节反射区直肠及肛门反射区下腹部反射区膝关节反射区肘关节反射区肩反射区上颌反射区下颌反射区扁桃体反射区喉、气管及支气管反射区胸反射区（女性称乳房反射区）上、下身淋巴结反射区肋骨（也称内、外肋）反射区足底部常用反射区肾上腺反射区输尿管反射区肾反射区膀胱反射区额窦反射区垂体反射区小脑、脑干反射区头部（大脑）反射区鼻反射区眼反射区耳反射区甲状腺反射区心脏反射区胃反射区胰反射区脾反射区十二指肠反射区小肠反射区横结肠反射区肝反射区胆囊反射区盲肠及阑尾反射区腹腔神经丛反射区回盲瓣反射区升结肠反射区生殖腺反射区足疗·日常保健晕车、晕船醉酒防衰延寿性欲低下神经衰弱健忘失眠易醒皮肤粗糙牙痛近视足疗·疾病防治头痛感冒咳嗽慢性支气管炎哮喘慢性胃病高血压低血压高血脂血症慢性肾炎糖尿病三叉神经痛坐骨神经痛肥胖症疥疮颈椎病肩周炎风湿性关节炎痤疮慢性鼻炎中耳炎阳痿前列腺炎痛经盆腔炎闭经月经不调乳腺增生产后缺乳妊娠呕吐围绝经期（更年期）综合征

<<图解足疗>>

章节摘录

(3) 刺激足部反射区, 调节脏器功能 足部几乎能找到人体全身所有脏器的反射区, 对这些反射区施加刺激, 通过神经反射作用, 就能调整其所对应的脏腑器官的功能, 不仅可以使处于紊乱失衡状态的脏器功能转为正常, 还能有效地延缓这些脏腑器官的衰变。

所以, 假如一个人心动过速、心动过缓或心律不规则, 那么, 通过对足部心脏反射区施加适当的刺激, 就能改善心脏功能, 恢复较正常的心律, 而且临床显示, 其比使用药物更为安全可靠。

(4) 刺激脾脏反射区, 增强免疫功能 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。

所以, 提高免疫力就能提高防病抗病的能力, 因此很多人都期待自身免疫功能有较大的提升。

研究发现, 免疫力在很大程度上受到脾脏和淋巴系统的影响, 因此如果对足部的脾脏反射区及淋巴系统反射区施加按摩刺激, 就可增强人体的免疫功能。

足部按摩疗法能改善免疫系统的功能, 对免疫功能低下或变态反应性疾病(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。

<<图解足疗>>

编辑推荐

不花钱不吃药一学就会一用就灵 一家一人会省下医疗费 家庭保健按摩师必备手册 有病治病，无病保健，效果独到，简单易学 足部疗法：是运用中医原理，集检查、治疗和保健为一体的无创伤自然疗法。

足疗功效：足部疗法效果独到，可调节神经系统，疏通经络气血，对内科、外科、皮肤科、眼科等多种常见病有很好的治疗作用。

可谓老少皆宜，特别适合家庭医疗保健者自学、自用。

每天足疗几分钟，拥有健康真轻松！

我们人体的每一个穴位都相当于一味大药，它们的任何一种神效，都是我们祖先用身体试验过的。
在这个世界上，很多病不吃药也能治好，只要你学会刮痧，就能做自己的保健医生。
每天只需几分钟，拥有健康真轻松！

<<图解足疗>>

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>