

<<足道理疗>>

图书基本信息

书名：<<足道理疗>>

13位ISBN编号：9787546402925

10位ISBN编号：7546402921

出版时间：2010-11

出版时间：成都时代出版社

作者：陈海慈

页数：121

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>

<<足道理疗>>

内容概要

本书简单实用、易学易懂，编著者根据传统的中医学与现代医学原理总结出了一套适用于家庭日常保健用的足部按摩保健法。

通过详细的图解展示足部各反射区与相关脏腑器官的对应关系，并辅以相应的按摩治疗手法，逐一示范治疗日常生活中常见的病症，例如感冒、腹泻、头痛、牙痛等常见症状的治疗以及常见顽疾如高血压、糖尿病、关节炎等的保健防治。

老人、妇女、儿童以及白领亚健康人群的典型病症均能通过足疗按摩加以预防和治疗。

足疗按摩是现代社会流行的绿色环保治疗手段，自病自治，方便实用，而且对身体无毒副作用，疗效显著，能起到“治已病兼治未病”的作用。

通过学习，可以帮助您和您的家人摆脱亚健康，更加健康快乐地生活。

<<足道理疗>>

书籍目录

第一章 足下，您知多少 一、足部按摩保健的作用原理 1．反射原理2．循环原理3．经络学原理4．生物全息胚胎学原理5．心理作用原理 二、足部按摩操作要求与注意事项 1．准备工作2．操作要求3．注意事项 三、足部按摩适应症和禁忌症 1．适应症2．禁忌症 四、足部按摩常用手法 1．食指扣拳法2．食指刮压法3．拇指扣拳法4．握足扣指法5．双指扣拳法 6．双拇指扣掌法7．双拇指推掌法8．双指钳法9．擦法10．扣法 五、按摩常用介质和辅助工具 1．介质2．辅助工具 六、观足知病：从脚判断身体病症 七、脚的反射区域全图 八、足部经络与穴位第二章 奇妙的足部反射区 一、足底部反射区 1．肾上腺2．肾3．输尿管4．膀胱5．额窦6．脑垂体7小脑及脑干8．三叉神经 9．鼻10．头部11．颈项12．颈椎13．甲状旁腺14．甲状腺15．眼16．耳17．斜方肌 18．肺及支气管19．心20．脾21．胃22．胰23．十二指肠24．小肠25．横结肠 26．降结肠27．乙状结肠及直肠28．肛门29．肝30．胆囊31．盲肠32．回盲瓣 33．升结肠34．腹腔神经丛35．生殖腺36．失眠点37．血压点 二、足内侧反射区 1．胸椎2．腰椎3．骶骨及尾骨4．臀部及坐骨神经内侧5．前列腺或子宫 6．尿道及阴道7．髋关节8．直肠及肛门9．腹股沟10．臀部及坐骨神经外侧 三、足外侧反射区 1．下腹部2．膝3．肘4．肩5．肩胛骨 四、足背部反射区 1．上颌2．下颌3．扁桃腺4．喉与气管及食管5．胸部淋巴结 6．内耳迷路7．胸8膈9．肋骨10．上身淋巴腺11．下身淋巴腺第三章 足疗保健标准程序 一、洗脚 二、擦脚 三、泡脚 四、足部放松 五、足部按摩 六、整理第四章 “足”够健康身体才健康 一、足疗防治日常疾病 1．感冒2．中暑3．咳嗽4．失眠5．落枕 6．头痛7．眩晕8．呕吐 9．肩痛10．打嗝11．便秘12．神经衰弱13．流鼻血14．牙痛15．痔疮 二、足疗治疗常见顽疾 1．哮喘2．慢性胃炎3．消化性溃疡4．支气管炎5．慢性腹泻 6．风湿性关节炎7．冠心病8．高血压9．低血压10．糖尿病 11．高血脂12．心脏病13．肺炎14．三叉神经痛 三、女人健康美丽的秘法 1．美白嫩肤2．减轻皱纹3．去眼袋4．消除青春痘5．排毒养颜 6．纤腰收腹7．全身减肥8．纤瘦美腿9．肾保养10．月经不调 11．痛经12．不孕症13．急性乳腺炎14．更年期综合征 四、和谐性生活的保障 1．益肾生精2．阳痿3．早泄4．遗精5．前列腺炎6．性冷淡 五、办公室一族的福星 1．增强免疫力2．白发少发3．黑眼圈4．肩周炎 5．颈椎病6．疲劳乏力7．腰痛8．空调综合征 六、孩子健康，父母少担心 1．食欲不振2．益智健脑3．近视4．少年增高5．小儿疳积6．小儿咳嗽 7．小儿肥胖8．小儿夜啼9．小儿多动症10小儿遗尿11．小儿惊风附录 足部的日常保健方法

<<足道理疗>>

章节摘录

人体各个系统能彼此保持密切的联系、合作与协调，是依靠复杂的体液、神经等系统来完成的。人体的体表和内脏都有丰富的感受器，当感受器接受来自外界或体内环境的变化时就会引起神经冲动，后传至器官、腺体或肌肉，使之做出相应的反应。这就是神经反射的过程。

足部分布着丰富的神经末梢，构成大量的触觉、压觉、痛觉感受器，是一个反应最为敏感的反射地带。

进行足部推拿就是对足部存在的反射区、敏感带或反应点施加压力，刺激由末梢神经构成的触觉、压觉、痛觉、实体觉等多种感受器，出现神经冲动，其信息传递的途径是足部+脊髓+大脑，而脊髓又与各个脏腑器官相连接，因此足部存在着人体各部位和脏器信息。

足部推拿就是通过这样一种途径有力地调节了神经系统的反射，保障人体各组织器官充分发挥其正常生理功能。

足部推拿是：一种良性刺激，在神经中枢可形成温和的兴奋灶，从而消除或抑制病理兴奋灶；足部按摩可产生强烈的神经冲动，传入中枢神经后形成新的兴奋中心，抑制病理灶的病理信号传入，从而减轻病痛。

刺激相应器官反射区，能双向调节人体各器官功能，即对功能低下者使其兴奋，对功能异常亢者实现抑制。

.....

<<足道理疗>>

编辑推荐

中华绝学，代代相传。

专业医师数十年临床实践与家传师授经验总结。

从业人员技能提升与家居自疗养生宝典。

诊断、治疗、养生，一册通晓！

全彩图解足疗治百病。

68种居家常见病对症施治法，不同人群日常养生调理法。

63个足部反射区定位及选配理疗方案，足疗适应症及注意事项。

<<足道理疗>>

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>