

<<足部反射区按摩+食疗>>

图书基本信息

书名：<<足部反射区按摩+食疗>>

13位ISBN编号：9787121119767

10位ISBN编号：7121119765

出版时间：2010-10

出版时间：电子工业出版社

作者：范士生 主编，汉竹 编著

页数：177

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>

## <<足部反射区按摩+食疗>>

### 前言

人的双足就像一张完整的人体地图，足部的一个个“反射区”对应着人体的一个个组织器官，按摩某个反射区，就打开了到达相应组织器官的通路。

而对症食疗通过向身体提供营养物质，加速组织修复，治病强身功效更佳。

本书详细介绍了足部73个反射区，并配有简明的图示，让您可以按图索骥，通过观察、触摸、按摩相应反射区，读者在家就能进行自我诊断，预知疾病的发生。

针对生活中的常见病症，本书将足部反射区按摩与食疗结合，通过精准的坐标定位和骨骼详解，帮助读者更快更方便地找到反射区，同时配合久经实践检验的经典药膳食疗方，达到内调外养、手到病除的功效，让读者在家就能做保健。

## <<足部反射区按摩+食疗>>

### 内容概要

本书以足部反射区按摩和食疗为主线，形象生动地向读者阐明了两者结合所起到的保健效果，简介足诊、足部按摩手法、足部按摩宜忌的相关知识，详细解析了足部73个反射区，51个病症按内科、外科等分类，精选相应足部反射区、足浴方、食疗方，足部反射区以大图呈现，全书采用大字号，在为爱好足部保健和食疗的读者提供知识指引的同时，也能带给读者更便捷的阅读方式和更佳阅读感受。

读者对象：年龄在40岁以上，关注养生保健，关注祖国传统医学。  
想通过足疗治病并进行食疗的人。

## <<足部反射区按摩+食疗>>

### 作者简介

范士生，足部反射区定位方法首创人，北京市足部反射区健康法研究会副会长、副主任医师。潜心研究足部反射区按摩疗法近30年，是国内从事足部按摩理论与临床研究的高级医务工作者，最早对足部反射区做定位，并广泛应用于临床，于1992年出版《足部反射区按摩疗法》一书，为足部反射区的研究和发展奠定了理论基础。

在治疗内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、骨科等科别疾病中总结出独有的一套按摩手法和技能，并结合其他国家和地区足部反射区按摩疗法的特点，摸索出一套集预防、保健和治疗为一体的足部反射区按摩疗法，在实践中取得了很好的效果。

将足部反射区健康疗法在国内外进行宣传和推广工作。

先后在全国26个省、直辖市举办过培训班，培训学员近万名，并赴新加坡、日本讲学和治疗，得到海内外广大学者、患者的认可和好评。

在北京市医务界、高校系统、中央机关、国家机关、市属单位举办过培训班和讲学达近百期，先后在北京电视台、中央人民广播电台向广大群众传授足部按摩知识、解答疑问，参加人员达万人之多。

## &lt;&lt;足部反射区按摩+食疗&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 足部反射区按摩+食疗 内调外养,功效加倍 一看一摸,疾病早知道 9大基本手法,打开足部的药库 足部按摩有宜忌 食疗治病要对症第2章 73个足部反射区详解 足部反射区特点 足底反射区 1 腹腔神经丛 2 脾 3 肾上腺 4 肾 5 输尿管 6 膀胱 7 额窦 8 脑垂体 9 小脑、脑干 10 三叉神经、颞叶 11 鼻 12 大脑 13 颈项 14 颈椎 15 降血压点 16 甲状旁腺 17 甲状腺 18 声带 19 眼 20 耳 21 项耳肌 22 斜方肌 23 肺、支气管 24 (1) 心脏 24 (2) 肝脏 24 (3) 胆囊 25 胃 26 胰 27 十二指肠 28 小肠 29 盲肠 30 迴盲瓣 31 升结肠 32 横结肠 33 降结肠 34 直肠 35 肛门 36 生殖腺 37 失眠点 38 手上肢 39 脚下肢 40 臀 41 坐骨神经 足内侧反射区 42 胸椎 43 腰椎 44 骶椎 45 内尾骨 46 子宫、前列腺 47 尿道、阴道 48 髋关节 49 直肠、肛门 50 腹股沟 51 内侧坐骨神经 足外侧反射区 52 外尾骨 53 卵巢、睾丸 54 膝 55 肘 56 手臂 57 肩 58 肩胛骨 59 髋关节 60 放松腹部 61 外侧坐骨神经 足背反射区 62 上颌、下颌 63 扁桃腺 64 躯体全身淋巴腺 65 (1) 喉头 65 (2) 气管 65 (3) 胸部淋巴腺 66 肝经腺 67 内耳迷路 68 胸部 69 横膈膜 70 肋骨 71 闪腰点 72 上、下身淋巴腺 73 手腕第3章 常见病按摩+食疗 内科 感冒(反射区:大脑、喉、扁桃腺、鼻、肺) 发烧(反射区:额窦、三叉神经、小脑、脑干、肺、内耳迷路) 咳嗽(反射区:肾上腺、肺、支气管、气管、喉头) 胃肠胀气(反射区:胃、十二指肠、小肠、大肠) 胃痛(反射区:胃、脾、十二指肠、直肠、颈项) 胃炎(反射区:胃、十二指肠、小肠、肝、胆囊) 高血压(反射区:颈项、内耳迷路、降血压点、肾上腺、大脑、额窦) 糖尿病(反射区:肾上腺、胃、胰、十二指肠、脑垂体、内侧坐骨神经) 水肿(反射区:甲状腺、心脏、肺、肝) 便秘(反射区:胃、十二指肠、大肠、肛门) 失眠(反射区:额窦、小脑、脑干、三叉神经、脑垂体、肝、失眠点) 头痛(反射区:大脑、额窦、内耳迷路、颈项) 眩晕(反射区:小脑、脑干、内耳迷路、三叉神经) 晕车(反射区:颈项、耳、胃、内耳迷路) 贫血(反射区:胃、胰、十二指肠、肝、心脏) 厌食症(反射区:胃、十二指肠、小肠、脑垂体、甲状腺) 急性肠炎(反射区:胃、胰、十二指肠、小肠、大肠) 肝炎(反射区:胃、十二指肠、肝、胆囊) 哮喘(反射区:甲状腺、甲状旁腺、肺、支气管、心脏、横膈膜) 外科 膝关节痛(反射区:肾上腺、膝、肘、小脑、脑干) 腰痛综合征(反射区:腰椎、骶椎、闪腰点、髋关节) 肩周炎(反射区:颈项、颈椎、肩、手、斜方肌、肩胛骨) 坐骨神经痛(反射区:肾上腺、坐骨神经、髋关节、外尾骨) 痔疮(反射区:直肠、肛门、肝、甲状旁腺) 胆囊炎(反射区:胃、十二指肠、肝、胆囊) 心绞痛(反射区:肾上腺、脑垂体、心脏、甲状腺、横膈膜) 动脉硬化(反射区:肾上腺、心脏、大脑、颈椎、颈项) 静脉曲张(反射区:肾上腺、颈项、颈椎、胸椎、腰椎、骶椎) 遗尿(反射区:尿道、腰椎、骶椎、内尾骨、大脑、腹股沟) 泌尿系感染(反射区:尿道、阴道、子宫、前列腺、骶椎、腰椎) 胰腺炎(反射区:胃、胰、十二指肠、腹腔神经丛) 妇科 月经不调(反射区:肾上腺、脑垂体、卵巢、放松腹部) 痛经(反射区:脑垂体、甲状腺、卵巢、放松腹部) 更年期综合征(反射区:肾上腺、大脑、颈项、生殖腺) 宫颈炎(反射区:肾上腺、脑垂体、子宫、甲状腺) 子宫肌瘤(反射区:肾上腺、甲状旁腺、子宫) 卵巢囊肿(反射区:肾上腺、脑垂体、甲状腺、卵巢) 乳腺癌(反射区:脑垂体、肾上腺、甲状腺、卵巢) 不孕(反射区:肾上腺、脑垂体、甲状腺、卵巢、腹股沟) 男科 前列腺炎(反射区:脑垂体、前列腺、腰椎、骶椎、腹股沟) 早泄(反射区:小脑、脑干、大脑、前列腺、腹股沟) 五官科 耳鸣(反射区:大脑、额窦、小脑、脑干、三叉神经、内耳迷路) 近视(反射区:肾上腺、眼、肝、大脑、小脑、脑干) 老花眼(反射区:肾上腺、三叉神经、大脑、眼、肝) 鼻炎(反射区:鼻、肺、肝、上颌、下颌) 扁桃体炎(反射区:扁桃腺、喉头、气管、额窦、三叉神经、鼻) 咽喉炎(反射区:肾上腺、喉头、气管、额窦、小脑、脑干、三叉神经) 打鼾(反射区:肾上腺、气管、喉头、肺、支气管、鼻) 皮肤科 痤疮(反射区:肾上腺、脑垂体、肝、胃、卵巢、睾丸) 湿疹(反射区:肾上腺、胃、小肠、大肠) 脱发(反射区:肺、大脑、肾上腺、卵巢、睾丸) 附录:足趾按摩疗法

<<足部反射区按摩+食疗>>

## <<足部反射区按摩+食疗>>

### 章节摘录

插图：11 鼻生理功能：过滤空气，并可使吸入的空气暖化、湿润。

适应症：急慢性鼻炎、鼻出血及其他各种鼻部疾病。

反射区位置：位于双足大脚趾第2节趾骨内侧，以及转向大脚趾趾甲近心端延伸的部分，形成一个近似“L”形区域。

12 大脑生理功能：主管人体语言、记忆、学习、生殖机能，控制饮食行为，控制体温中枢的调节，管制胃肠蠕动，各种感觉（除嗅觉）的交换站，自主神经系统的最高调节中枢等。

适应症：脑血管病变后遗症、脑积水、脑性麻痹、高血压、头痛、失眠、神经衰弱，以及其他神经性疾病。

反射区位置：双足大脚趾趾腹肉球的全部，右侧大脑反射区在左脚趾，左侧大脑反射区在右脚趾。

## <<足部反射区按摩+食疗>>

### 编辑推荐

《足部反射区按摩+食疗》：中华人民共和国卫生部在批复成立中国足部反射区健康法研究会时的文件中指出：足部反射区健康法是一种简便易行、效果显著、无副作用的防病治病的自我保健方法。尤其是对中老年人的自我保健更有其现实作用。

<<足部反射区按摩+食疗>>

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>