

<<足部按摩>>

图书基本信息

书名：<<足部按摩>>

13位ISBN编号：9787122022059

10位ISBN编号：7122022056

出版时间：2008-6

出版单位：化学工业

作者：付国兵 编

页数：135

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>

<<足部按摩>>

内容概要

按摩是一种简、便、易、廉的中医疗法。

普通百姓若能正确使用，将起到明显的强身健体、去病延年的作用，一旦使用不正确，反而会对人体造成意想不到的伤害。

《足部按摩》是《家有按摩师》丛书的其中一册，将由权威专家交给您最规范的足部按摩知识和具体操作方法，以帮助您解除腹部的不适、疼痛和辅助治疗其他常见疾病。

为了使读者学习起来更加轻松和准确，随书赠送一张DVD光盘和一张手部、足部反射区挂图。

愿您能轻松成为家庭中的“按摩师”，给家人带去更多的健康和快乐！

<<足部按摩>>

书籍目录

第一部分 足部按摩疗法简介第二部分 足部外观反映人体健康状况 1. 通过趾甲判断人体健康状况 2. 通过足趾外观判断人体健康状况 3. 通过触压足部判断人体健康状况第三部分 足部反射区 1. 大脑 2. 额窦 3. 小脑、脑干 4. 垂体 5. 三叉神经 6. 颈项 7. 眼 8. 耳 9. 斜方肌 10. 甲状腺 11. 甲状旁腺 12. 肺、支气管 13. 胃 14. 十二指月易 15. 胰 16. 肝 17. 胆囊 18. 腹腔神经丛 19. 肾上月泉 20. 肾 21. 输尿管 22. 月旁月光第四部分 足部按摩常用手法第五部分 足部按摩前的准备第六部分 常见疾病的足部按摩疗法

<<足部按摩>>

章节摘录

第一部分 足部按摩疗法简介 足部俗称“人的第二心脏”，足部的众多反射区与全身各器官保持着密切的联系，对于机体出现的各种阴阳失衡都可以起到协调作用。

我们的祖先早已发现这一有趣的自然疗法，以防治疾病。

他们主要是用手去按压、揉搓足部的相应部位，或者用脚在凹凸不平的地面、树根上踩踏，进而刺激足部反射区和穴位。

足部按摩疗法亦在国外有广泛流传。

作用原理也是运用不同的手法刺激足部的反射区和穴位，以促进血液循环，调节内分泌系统，增强人体各部分的功能。

不管是国内还是国外，刺激足部的反射区使用的是纯粹的物理方法（主要是用手指加不同压力的按摩手法，包括使用按摩棒、按摩板等）。

现代研究发现，足部按摩既可以作为消除疲劳，恢复精力的保健按摩方法，又在诊断治疗疾病上有独特的敏感性和预判性。

足部按摩的特点是没有药物的副作用，能够通过调节神经反射、改善血液循环、调整内分泌、增强免疫系统功能等原理，达到通经活络、扶正祛邪、防病治病的目的。

对于头晕头痛、失眠多梦、神经衰弱、植物神经功能紊乱、糖尿病、高血压、胃病、痛经、月经不调、便秘、更年期综合征、肥胖症及亚健康状态都有很好的治疗作用。

同时，足部按摩后血液流经足部的流速、流量均增加，从而改善全身血液循环。

局部的按摩可以缓解肌肉的紧张收缩状态，骨骼肌能做有节律的收缩和舒张，从而起到“肌肉泵”的作用，有助于经脉和淋巴液的回流。

另外，足部按摩刺激了足部的血管壁和肌肉的感受器，使之发出神经冲动传入心血管神经中枢，引起各种心血管反射，对整个心血管系统起着调节作用。

<<足部按摩>>

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>