

<<足疗实用技法>>

图书基本信息

书名：<<足疗实用技法>>

13位ISBN编号：9787504574831

10位ISBN编号：750457483X

出版时间：2009-8

出版时间：中国劳动社会保障出版社

作者：李彦楠，王密 主编

页数：145

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>

<<足疗实用技法>>

内容概要

足疗是我国宝贵文化遗产的一部分，经过数千年的历史演变和经验积累，经过历代医家的共同努力，现在足疗已不再局限于单纯治疗疾病的范畴，它已经成为养生保健，延年益寿等综合性保健的重要内容。

《尔雅·释器疏》记载：“凡物之本，必在足下”。

病由足生，人之足，树之根，足愈则治全身。

通过经络与脏腑密切联系，足部存在着与人体各脏腑器官相对应的固定对应区，采取多种手法，给予刺激，可以达到治疗疾病，预防疾病和养生保健的目的。

全书深入浅出，从专业、科学的角度，系统地介绍了足疗适应范围，足部解剖、人体脏器在足部的对应区，足部诊病法，足部按摩治疗常见病、足浴等多种行之有效的治病方法，对临床、科研有较高的参考价值，可以作为培训用书，也可是每个家庭必备的保健医书。

<<足疗实用技法>>

书籍目录

第一章 原理第二章 足部生理结构第三章 足部反射区准确定位及手法应用 第一节 分布规律及定位特性 第二节 按摩力度选择与要求及注意事项 第三节 常用手法和技巧及按摩要领 第四节 按摩顺序实施手法及综合图表第四章 中西医基本知识及足部按摩的关联 第一节 九大系统简述 第二节 中医基础知识 第三节 中医经络 第四节 中医望诊 第五节 有痛诊断法 第六节 无痛诊断法第五章 常见病症的足部按摩及穴位 第一节 呼吸系统疾病 第二节 消化系统疾病 第三节 心脑血管疾病 第四节 神经系统疾病 第五节 泌尿系统疾病 第六节 内分泌系统疾病 第七节 生殖系统疾病 第八节 运动系统疾病 第九节 皮肤科疾病 第十节 五官科疾病 第十一节 其他第六章 足部护理第七章 足浴疗法

<<足疗实用技法>>

章节摘录

第一章 原理 一、血液循环原理 循环系统是人体内的重要运输线，通过心脏有节律的收缩，辅以大血管的收缩，使血液和淋巴在全身不断地循环运动，将来自消化管的营养物质，肺吸入的氧和内分泌腺分泌的激素运输到全身各器官、组织和细胞，把人体的代谢产物（二氧化碳和多余的水及其他废物）运往肺、肾、皮肤等排出体外，并维持体内酸碱平衡，体温恒定，以保证人体新陈代谢的正常运行。

足底部位于全身最低的位置，距离心脏最远，血液流经此处速度最慢，再加上地心引力的作用，静脉血液中很多的“杂质”，如酸性代谢产物、未被利用的钙和其他金属离子及大分子有机物质等，容易沉积于足底。

日积月累，足底处就会积存许多废物，甚至有毒物质，这些物质刺激相关反射区，通过神经反射造成对相应器官的恶性刺激，甚至导致该器官功能异常。

当我们全面按摩足部反射区之后，足部的温度会升高，血液流速加快（经测定，没有按摩足部时，血液流速为12毫米/秒；全面按摩足部后，血液流速可达24~25毫米/秒）。

同时，足部的沉积物可以被按摩“碎”，它会随着血液循环的加快重新参加体循环，并通过泌尿系统和其他排泄器官排出体外。

当我们全面按摩足部反射区3~5天后，就会发现排出的尿液非常混浊而且气味很浓，这时人会感到全身轻松，精力充沛。

同时，改善了足部血液循环和淋巴循环，促进了全身各器官的功能。

<<足疗实用技法>>

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>