

<<百病从脚治>>

图书基本信息

书名：<<百病从脚治>>

13位ISBN编号：9787506471701

10位ISBN编号：7506471701

出版时间：2011-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：彭勃，王华兰 主编

页数：230

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>

## <<百病从脚治>>

### 内容概要

养树护根，养人护足；足部密密麻麻分布着反射区；时常揉按、敲击、按摩这些足部反射区；用心关爱自己和家人，让身体健康有活力。

<<百病从脚治>>

作者简介

彭勃，男，1954年了月出生，教授、博士研究生导师。

河南省科学技术协会副主席、原河南中医学院院长、享受国务院政府特殊津贴专家、国家科学技术奖评审专家、国家自然科学基金委员会项目评议专家、中华中医药学会理事、中华中医药学会防治艾滋病分会主任、中华中医药学会感染

<<百病从脚治>>

书籍目录

第一章 中医告诉你足部的秘密 1.足部护理的概念 2.足部护理的历史起源 3.足部护理的沿革、发展 4.足部反射区的原理第二章 足部护理的知要 1.足部护理的注意事项 2.足疗适应症 3.足部护理的辅助工具 4.简便易学的足部护理特点 5.足部按摩施术程序第三章 足部反射区全图解 1.肾上腺反射区 2.肾反射区 3.腹腔神经丛反射区 4.输尿管反射区 5.膀胱反射区 6.阴茎、阴道反射区 7.额窦反射区 8.三叉神经反射区 9.小脑、脑干反射区 10.颈项反射区 11.鼻反射区 12.大脑反射区 13.脑垂体反射区 14.甲状旁腺反射区 15.甲状腺反射区 16.眼反射区 17.耳反射区 18.斜方肌反射区 19.肺、支气管反射区 20.心脏反射区 21.脾反射区 22.胃反射区 23.胰腺反射区 24.十二指肠反射区 25.小肠反射区 26.横结肠反射区 27.降结肠反射区 28.乙状结肠及直肠反射区 29.肛门反射区 30.生殖腺反射区 31.肝反射区 32.胆反射区 33.升结肠反射区 34.回盲瓣反射区 35.盲肠及阑尾反射区 36.颈椎反射区 37.胸椎反射区 38.腰椎反射区 39.骶椎反射区 40.尾骨内侧反射区 41.子宫、前列腺反射区 42.肋骨反射区 43.腹股沟反射区 44.下身淋巴结反射区 45.髋关节反射区 .....第四章 常见健康问题的足部护理第五章 随时随地足部保健操参考文献

## &lt;&lt;百病从脚治&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 中医告诉你足部的秘密 1. 足部护理的概念 足部护理是运用各种外治方法,包括足部按摩、足浴、足部刮痧等对足部的反射区、经络、穴位等进行有效刺激,以调整人体生理机能,提高免疫系统功能,达到防病、治病、保健、强身效果的一类方法。

2. 足部护理的历史起源 在长期的劳动实践中,人们逐渐发现足部某一部位和人体的某一器官的病症有着内在联系,当人体患病时,在这些部位上可能出现压痛、酸痛、肿胀、硬结等异常现象而易被人感知,对这些部位进行按压时,则能够起到预防、减轻病痛、恢复健康的作用。从原始的、感性的、偶然的发现,经过千百年的反复验证、总结整理,先人们终于认识到其中的规律,逐渐形成系统的理论,这就是足部护理方法的起源。

我国是足部疗法起源最早的国家,足疗是民间疗法之精华,是祖国医学的重要组成部分。《素问·厥论》中记载“阳气起于足五趾之表,阴气起于足五趾之里”,指出人体阴阳之气皆与足相关。

《黄帝内经》有经络和腧穴的详细介绍,在人体十二经脉中,足三阴经起始于足,足三阳经终止于足,其中很多穴位都位于足部,如足太阴脾经的隐白、大都等,足少阴肾经的涌泉、然谷、太溪等。古人还详细介绍了经络、穴位与五脏六腑的关系,指出脏腑患病可以通过经络反映到体表穴位,反之若体表穴位出现酸、麻、胀、痛的感觉或出现局部结节改变,即可说明相应或相关的脏腑功能出现紊乱或病变,如施术于陷谷可改善面目浮肿、肠鸣腹痛等,施术于行间可以改善头痛、眩晕、月经不调等。

反射原理 人体各个系统之所以能保持密切的联系和合作,主要是依靠复杂的体液、神经等系统来完成的。

神经组织遍布人体各个部位,所以神经系统在控制和调节机体活动方面起着重要的主导作用。而神经组织这些重要而复杂的生理功能,都是通过反射活动来完成的,完成这种活动的基础是神经元。

人体的体表和内脏的还遍布着许许多多的感受器,通过这些感受器感应到外界或体内环境的变化,而引起的一系列神经冲动,将会沿传入神经传到中枢神经,由中枢神经进行分析综合后,产生新的冲动,这些新的冲动再沿传出神经传至器官、腺体或肌肉,使之做出相应的反应,这个过程就是神经反射的过程。

神经元通过反射活动,保证了机体内部的统一,使各器官的功能活动更好地适应外界环境的变化。

足部是最敏感的反射地带,分布着由许多神经末梢构成的触觉和痛觉等感受器,它处于人体最远离中枢神经的部位,其信息传递的途径是足部感受器——脊髓——大脑,而脊髓与人体各组织、器官相连接。

因此,人体各组织、器官的某些相关信息可反映到足部,同时通过有效刺激足底反射区,可使相应组织器官的功能得到调节,使正常者更强壮,不正常者得以改善和恢复。

全息论原理“全息”,原是物理学中的概念,运用激光拍摄下照片,其底片的一个部分仍可以复制出整体的影像,即每一个局部都包含着整体的信息,只不过局部越小,包含的整体的信息越少,复制出的整体形象越模糊而已。

全息生物学是20世纪80年代首创的一门边缘学科,专门研究人体各相对独立的个体与整体之间的有机联系,并用于诊断和治疗疾病。

.....

## &lt;&lt;百病从脚治&gt;&gt;

## 编辑推荐

中医观点整体论 人身一体足为根 人到晚年先老脚 树到老来根先竭 人体器官与脏腑 足部均有反射处 诊病防病与治疗 按摩足部见功效 术前中药先泡脚 促进循环增疗效 术后饮水一两杯 增进排毒很重要 选穴一定要准确 柔和渗透用力均 心脏宜轻不宜重 细心检查一做诊病 肾上腺处是重点 调节分泌又止喘 足拇趾处代表头 每个部分仔细揉 神经衰弱疗效好 头痛眩晕不用愁 失眠多梦难入睡 思虑过度也无忧 要想目明耳又聪 其余足趾不放松 胃皖不适 食欲差 肝胆脾胃调消化 腹痛腹泻加便秘 脚掌心处找问题 腰酸背紧肩颈痛 足掌内侧揉足弓 女子妇科病常见 足根内外多展现 治疗前列腺肥大 寻根求源内踝下 乳腺增生不用愁 足背中问仔细揉 腹腔盆腔加胸腺 退烧祛热又消炎 更年期的毛病多 调节分泌不用说 祛斑美容焕容颜 调节也在分泌腺 降糖降压怎么办 尽疗按摩有经验 坚持足疗做按摩 延年益寿好处多

<<百病从脚治>>

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>