

<<家庭足部推拿保健>>

图书基本信息

书名：<<家庭足部推拿保健>>

13位ISBN编号：9787530425084

10位ISBN编号：7530425080

出版时间：2001-5-1

出版时间：北京科学技术出版社

作者：范东,程凯

页数：212

字数：181000

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>

## <<家庭足部推拿保健>>

### 内容概要

足部推拿保健疗法是一种传统的治疗疾病的方法，是中医学的一个重要组成部分。

它是在中医理论的指导下，应用手的特定部位，在患者足部特定反射区上，施以特定的技巧动作，达到防病治病目的的方法。

同时，它又是一种没有不良反应、不会引起药源性疾病和中毒反应的纯自然治疗方法。

它以操作简便、易学实用的特点，深受广大人民群众喜爱。

本书从实用角度出发，博采众家之长，在总结前人经验和大量临床体会的基础之上，融医疗与保健于一体，形象生动，简便易学。

为了适应广大学习者的需要，书中的内容图文并茂，形式活泼，加上演示VCD光盘，可谓“声情并茂”，形象直观。

愿您用最短的时间，掌握这神奇的方法，成为家庭治病保健高手！

## <<家庭足部推拿保健>>

### 书籍目录

第一章 初识家庭足部推拿保健 一、什么是家庭足部推拿保健 二、足部推拿保健的起源和发展 三、足部推拿保健疗法的作用原理 (一)反射原理 (二)循环原理 (三)经络学原理 (四)生物全息胚胎学原理 四、足部推拿保健疗法的适用范围 (一)适应证 (二)禁忌证 五、足部推拿保健疗法的操作要求 (一)准确的定位 (二)正确的姿势 (三)适当的力度 (四)足够的治疗时间 六、足部推拿保健疗法的注意事项 七、应用足部反射区诊断疾病 (一)有痛诊断 (二)无痛诊断 八、应用足部推拿自我保健第二章 足部推拿保健手法操作技巧 一、手法的特点 二、手法操作前的准备工作 三、足部推拿保健的操作顺序要求 四、足部推拿保健的操作时间要求 五、足部推拿时双手的分工 (一)施力手 (二)辅助手 六、足部推拿常用的辅助工具 (一)按摩锤 (二)牙签或发夹 (三)艾条 (四)电吹风 七、足部推拿后可能出现的反应 (一)疲倦感 (二)引发病痛 (三)尿液变化 (四)口内发干 (五)发热及腹泻 (六)嗜睡 (七)脚踝肿胀 (八)身体分泌物增加 八、足部常用推拿手法 (一)单示指叩拳法 (二)拇指指腹按压法 (三)示指刮压法 (四)单示指钩掌法 (五)双指钳法 (六)双示指刮压法 (七)拇指推法 (八)擦法 .....第三章 足部反射区的位置和作用第四章 常见疾病的足部推拿预防与治疗附：足部推拿常用穴位索引

## <<家庭足部推拿保健>>

### 章节摘录

足部推拿保健疗法的注意事项 · 操作时要保持室温，不可有风直吹足部，治疗结束后注意足部保温，不要用冷水洗脚。

· 操作结束半小时内，操作者与受术者均需饮用温开水300~500毫升。

患有严重心肾疾病的病人饮水量要适当减少。

· 治疗时应避开骨骼突起部位，以免损伤骨膜。

老人的骨骼变脆、关节僵硬，儿童皮薄肉嫩，治疗时不可用力过大。

· 淋巴、脊椎和尾骨等反射区，一定要朝心脏方向推拿，以利于推动血液和淋巴循环。

· 在服药期间采用足部推拿疗法治疗时，若所服用的是镇静剂，一般应停药，其他的药物应遵循医嘱。

P9 应用足部推拿自我保健 足部推拿保健疗法是一种古老的物理疗法，虽然它的治疗效果在某些方面比不上药物疗法，但是它是一种没有不良反应、不会引起药源性疾病和中毒反应的纯自然治疗方法。

它以中医理论为基础，操作简便、易学实用，因而深受广大人民群众的喜悦。

如果您疾病缠身，中药西药越吃越多，在医药费日益昂贵的今天，您是不是想尽快减轻病痛、减轻自己和亲人的负担呢？那么，来一起学习足部推拿保健，自己给自己做做辅助治疗吧！如果您是一个忙碌的现代人，也许会经常头痛、头晕、乏力、食欲不佳，影响了正常的工作学习，但去医院检查却一切正常。

这些症状从现代医学角度讲并不是病，身体的各系统、组织没有出现形态上的疾病变化，只是在功能状态上出现了失衡或失调，但也不同于健康状态，因为您确实出现了不适的症状，这就叫做亚健康状态，或亚健康症状。

环境气候的变化、情绪的不稳定、过度劳累、精神紧张等都可能是诱因，在治疗上没有特效的药物，多强调病人自身的调节。

那么，您为什么不试试足部推拿保健呢？每天利用一点点休息时间，自我按摩，自我调节，消除诱因，减轻症状，提高工作效率，提高生活质量，做一个健康快乐的现代人！由于足部反射区还具有一定的诊断疾病的作用，所以经常进行足部推拿保健，不仅可以治疗已出现的疾病，而且可以起到预防疾病、促进发育、延缓衰老、延年益寿的作用。

学会了足部推拿保健，您就掌握了一件与疾病斗争的利器，您就赢得了更为健康、亮丽的人生！

<<家庭足部推拿保健>>

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>