

<<家庭养生秘笈>>

图书基本信息

书名：<<家庭养生秘笈>>

13位ISBN编号：9787533534653

10位ISBN编号：7533534654

出版时间：2009-11

出版时间：福建科技

作者：周新

页数：239

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>

<<家庭养生秘笈>>

内容概要

这本《对症足按分步图解》涵盖了足反射区按摩法在诊病、治疗、养生3个方面的独特功效与应用方法。

全书分5个章节，从足部按摩入门知识讲起，到足反射区的定位与应用，再到各反射区的诊病方法，最后汇集68种日常常见健康问题与27种日常养生调理法，作为具体实例重点讲解——介绍每个实例反射区选配方案，以解剖图呈现反射区的准确定位，真人示范、分步骤讲解按摩方法。

<<家庭养生秘笈>>

作者简介

周新，中国足部反射区健康法研究会荣誉会员，江西省赣州市按摩师职业技能鉴定考评员，并经江西省科委批准同意成立江西省赣州周新足反射健康法研究所。

曾参加由中华人民共和国卫生部、世界卫生组织联合在武汉同济医科大学举办的“WHO康复医师班”研修学习。

从事足疗临床、教学

## &lt;&lt;家庭养生秘笈&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 足部按摩必修课 足部按摩入门知识 足部按摩起源与发展 足部按摩作用与疗效 足部解剖基础知识 足部按摩应用方法 按摩的准备与体位 基本按摩手法 1.单示指扣拳法 2.双指钳法 3.拇指指腹按压法 4.重示指钩掌法 5.拇指推掌法 6.双示指刮压法 7.双拇指指腹推压法 8.双指扣拳法 反射区选取原则 按摩操作顺序 按摩时间与疗程 按摩后的正常反应 按摩前后注意事项第2章 足反射区定位与应用全图解 足底反射区 1.肾上腺 2.肾 3.输尿管 4.膀胱 5.额窦 6.垂体 7.小脑·脑干 8.三叉神经 9.鼻 10.大脑(头部) 11.颈项 12.颈椎 13.甲状旁腺 14.甲状腺 15.眼 16.耳 17.斜方肌 18.肺·支气管 19.心 20.脾 21.胃 22.胰 23.十二指肠 24.小肠 25.横结肠 26.降结肠 27.乙状结肠·直肠 28.肛门 29.肝 30.胆囊 31.盲肠·阑尾 32.回盲瓣 33.升结肠 34.腹腔神经丛 35.生殖腺 足内侧反射区 36.胸椎 37.腰椎 38.骶骨 39.尾骨内侧 40.前列腺或子宫 41.尿道·阴道 42.髋关节 43.直肠·肛门 44.腹股沟 45.坐骨神经 足外侧反射区 46.尾骨外侧 47.下腹部 48.膝 49.肘 50.肩 足背反射区 51.肩胛骨 52.上颌 53.下颌 54.扁桃体 55.喉·气管·食管 56.胸部淋巴腺(胸腺) 57.内耳迷路 58.胸(乳房) 59.膈(横膈膜) 60.肋骨 61.上身淋巴结 62.下身淋巴结 63.特效区 反射区知识延伸第3章 足反射区诊病全攻略第4章 68种健康问题足部按摩法第5章 27种养生调理足部按摩法

章节摘录

第1章 足部按摩必修课 足部按摩入门知识 足部按摩起源与发展 按摩是人类最早的防病治病手段，属于物理性质的外治法。

足部按摩是中国传统按摩学的一部分，它产生于日常生活和劳动中。

远古时期，人们在赤足行走中发现，当人类罹患疾病，足的某一部位便会产生疼痛，而当足部触及地面或其他物体时，用手和其他器具触及足部的疼痛部位后，身体的病症则在不知不觉中得以减轻，甚至痊愈。

于是，人们通过不断尝试，相互交流、总结，发现了一些规律：足的某一部位与人体的某一器官、部位的病症有着密切的关系。

按摩足部能使人体恢复健康，减少疾病的发生，起到强身健体、延年益寿之功效。

古代称之为“足心道”和“观趾法”。

早在《黄帝内经》中就有关于经络和腧穴的详细介绍，其中包括许多足部的穴位，足部与全身脏腑器官通过经络联系起来，这为足部按摩提供了理论依据。

但是，由于封建社会中封建意识和风俗的影响，人的脚藏而不露，裸足则被视为不雅，因而足部按摩的发展受到阻碍，一度使得这一古老医术濒临失传。

.....

<<家庭养生秘笈>>

编辑推荐

家庭养生秘笈，诊断、治疗、养生，一册通晓！  
健康人生，始于足下…… 商品《家庭养生秘笈：对症足按分步图解》有两种印刷封面，随机发货！

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>