

<<足部按摩与对症食疗>>

图书基本信息

书名：<<足部按摩与对症食疗>>

13位ISBN编号：9787534141263

10位ISBN编号：7534141265

出版时间：2012-2

出版时间：浙江科技

作者：欧阳英//许汉文

页数：303

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>

<<足部按摩与对症食疗>>

内容概要

“足部按摩”的部位涵盖脚底、脚背与脚踝，是借由刺激末梢来促进血液循环与代谢的穴道疗法，按摩后体内废物（包括水分）会排出，因此一定要适度补充水分；此时，若能摄取营养又对症的饮品，效果更会相得益彰。

《足部按摩与对症食疗》由生机饮食大师—欧阳英，与足部按摩专家—许汉文联手合作，将“生机饮食”与“足部按摩”巧妙结合，一按一喝，内外并调，双管齐下，效果更佳！

《足部按摩与对症食疗》针对99种常见机能症状，如头痛、鼻塞、过敏、骨质疏松等，提出“按摩+饮品”之综合配方，一次采用两种自然疗法改善健康，完全不必担心副作用。

《足部按摩与对症食疗》适合各年龄层读者，全家适用，既可用于日常保健，也可用于舒缓病痛，是您不可不知、最优质的双效养生宝典。

<<足部按摩与对症食疗>>

作者简介

欧阳英，以食疗临床照顾病人已有24年的实务经验，在桃园开设生机食疗住宿中心及生机食疗信息研究中心，提供生机食疗住宿与咨询服务；1985年起陆续开办【生机饮食烹饪班】、【疾病疗养食谱辅导班】、【天然果菜汁断食营】、【食疗师培训班】等各种生机食疗活动，参加学员遍布全台，超过五万人次。

经常接受各机关团体、广播电台、电视台、杂志与报纸之邀，全力推广生机饮食与断食疗法，历年演讲场次超过五百场，近年来影响的范围更广泛，多次参与当地的大型体育馆演讲会，单场听众最多高达万人，引发读者热烈回响，也进一步实践了他希望以生机食疗帮助大众打造健康的心愿。

现任国立中国医药研究所养生植物应用教师班、士林小区大学生机饮食班教师，并著有《生机食疗实务大全》、《生机食疗DIY大全》、《婴幼儿生机食疗大全》、《欧阳英生机饮食50问》、《水果食疗大全》、《欧阳英蔬菜食疗》、《生机饮食对症调养》、《生机饮食样样通》、《自疗精典》、《欧阳英生机食疗排毒大全》、《早晨的第一杯水》等多本生机食疗畅销书。

许汉文

1980年在屏东首次接触到脚底按摩，不由心生学习、自我体验，短短的数月里，自身病痛如肾功能障碍和眼球内出血获得很大改善，惊喜于这样的变化，从此苦心钻研足部穴道疗法。

25年来，累积了为自己、家人及许许多多患者按摩的经验，逐步研究出精准的穴道位置，并结合经络学以收事半功倍之效。

目前为足健会会员，许老师足健中心主持人，四项专利发明人。

<<足部按摩与对症食疗>>

书籍目录

【本书缘起】 一加一大于二

【序一】 疏通气血要从脚底开始

【序二】 顺应自然的保健智慧

足部按摩前须知

如何使用本书

神经系统

1. 头晕
2. 头痛
3. 偏头痛
4. 侧头痛
5. 自律神经失调/神经衰弱
6. 神经性压迫神经疼痛
7. 坐骨神经痛
8. 落枕/颈部酸疼
9. 脊椎方面有毛病
10. 癫痫
11. 睡不着/睡不好
12. 内分泌失调

感觉、听觉、视觉系统

13. 眼睛酸涩/干痒/发炎
14. 耳鸣/耳背/耳朵发炎/内耳平衡器官失调
15. 鼻塞/流鼻水

呼吸系统

16. 咽喉炎/声音嘶哑
17. 气喘/支气管炎
18. 呼吸道不适
19. 流行性感冒
20. 肺部异常/咳嗽
21. 鼻咽发炎
22. 喉咙痛/扁桃体炎
23. 胸口闷/胸肋痛

泌尿系统

24. 尿床
25. 泌尿道感染
26. 排尿困难/失禁
27. 尿路结石/肾水肿

关节

28. 痛风/关节炎
29. 风湿性关节炎
30. 尾骨痛
31. 腱鞘炎/扳机指
32. 手痛
33. 肩痛
34. 肩关节周围炎/五十肩
35. 髌关节疼痛

<<足部按摩与对症食疗>>

- 36. 膝关节疼痛
- 37. 脚踝关节疼痛
- 38. 脚背痛
- 39. 脚底痛

皮肤

- 40. 皮肤问题
- 41. 掉发过多/秃头
- 42. 过敏性皮炎
- 免疫系统
- 43. 癌症
- 44. 良性瘤
- 45. 蜂窝性组织炎
- 46. 发烧

内分泌系统

- 47. 缺钙
- 48. 甲状腺机能异常引起的症状
- 49. 消瘦
- 50. 虚胖
- 51. 骨质疏松症

生殖系统

- 52. 阳痿
- 53. 睾丸充血
- 54. 月经障碍
- 55. 阴道发炎感染
- 56. 子宫下垂/子宫肌瘤
- 57. 输卵管发炎
- 58. 卵巢功能衰退/更年期
- 59. 性冷淡/阴道干涩

消化系统

- 60. 食欲不振
- 61. 牙龈发炎/牙痛/颌骨痛/味觉障碍
- 62. 食物中毒
- 63. 胃痛/胃酸
- 64. 胃肠胀气
- 65. 胆结石
- 66. 肝病/黄疸
- 67. 盲肠发炎
- 68. 大小肠发炎
- 69. 腹胀气
- 70. 腹泻
- 71. 十二指肠溃疡
- 72. 便秘/直肠发炎/痔疮
- 73. 腹股沟疝气
- 74. 肠胃引起心脏问题/焦虑不安

新陈代谢

- 75. 营养不良
- 76. 持续疲劳烦躁

<<足部按摩与对症食疗>>

77. 胰脏发炎

78. 糖尿病

79. 肾脏问题

80. 打嗝/横膈膜抽筋

81. 前列腺异常

82. 脚水肿

心脏及血液循环

83. 贫血

84. 心律不齐

85. 血液中有毒素

86. 高血压

87. 低血压

88. 血管栓塞

89. 淋巴肿大

90. 静脉曲张

91. 中风

92. 血管狭窄/血液循环不良

其他

93. 抽筋

94. 烧伤/烫伤

95. 帕金森氏症

96. 荨麻疹

97. 手脚冰冷

98. 昏眩

99. 虚脱

附录

足部反射区及经络穴位总图

足部按摩恢复实例

日常食材之禁忌功效

健康米食

健康面食

<<足部按摩与对症食疗>>

章节摘录

版权页：插图：我们的脊椎分7节颈椎、12节胸椎及5节腰椎，脊髓及脊椎神经通过每节脊椎的中间，脊椎要是出了问题，轻则腰酸背痛，严重的话，像是脊椎骨折，可是会导致瘫痪的。

人从小到大都可能发生脊椎异位与脊椎侧弯。

脊椎异位，简单地说，就是脊椎轻微脱臼，跌倒、摔坐在地、拿重物、运动或工作受伤、坐姿长期不正确、过度肥胖等都是可能原因。

脊椎侧弯的病因除了先天因素外，与姿势不良关系最大。

椎间盘突出和脊椎骨刺压迫也都是恼人的脊椎疾病。

不论你选择药物治疗还是推拿整脊，都能辅以下列的穴位按摩；刺激泌尿系统及肾上腺的反射区可以促进代谢，刺激甲状旁腺反射区可产生甲状旁腺素，调节血液中的钙。

要注意椎间盘是椎体间具有弹性的软骨组织，外硬内软，可吸收并减轻外力直接撞击到椎体的冲力。但是，若外力过于猛烈或者腰部用力不当，就容易造成椎间盘突出压迫到脊椎神经根。

<<足部按摩与对症食疗>>

编辑推荐

《足部按摩与对症食疗(最新版)》：足部按摩后体内废物会排出，一定要适时补充水分！

若能同时摄取生机饮品，效果更会相得益彰。

这本《足部按摩与对症食疗(最新版)》由欧阳英、许汉文著，巧妙地结合“对症食疗”和“足部按摩”，同时体验穴位与饮食的神奇疗效，是您绝不可错失的日常保健指南。

足部按摩后体内废物会排出，一定要适时补充水分！

若能同时摄取生机饮品，效果更会相得益彰。

《足部按摩与对症食疗(最新版)》巧妙地结合“对症食疗”和“足部按摩”，同时体验穴位与饮食的神奇疗效，是您绝不可错失的日常保健指南。

上百张全彩图示，教您正确辨认穴位。

近百道生机饮品，并收录健康主食精华篇。

将小腿穴位纳入按摩范围，促进代谢循环、通经活络。

把足部反射区缩小为“反射点”，将按摩重点放在穴点上，事半功倍。

内外并调的双效养生新发现、比正常按摩，效果增加1倍、56道调养疾病食谱、99种常见病症与双效配方。

<<足部按摩与对症食疗>>

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>