第一图书网, tushu007.com

<<中国民间足浴术>>

图书基本信息

书名：<<中国民间足浴术>>

13位ISBN编号：9787536464322

10位ISBN编号：7536464320

出版时间：2008-8

出版时间：四川出版集团，四川科学技术出版社

作者：刘光瑞 著

页数：140

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

前言

古时候的中医，习惯称为“国医”或“大国手”，其知识面较为广泛，能上知天文，下知地理，中知人事，在本行中内、外、妇、儿、伤各科无所不知，无所不晓。
从种药、采药、制药、用药，膏、丹、丸、散无所不会，无所不用，这才是真正意义上的中医。
而刘光瑞先生，就是这样一位名中医，学识渊博，跨行业知识丰富，医术在全国闻名，并在世界各地培养大量弟子，所以由他所著《中国民间足浴术》，更是顺理成章之事。
该书博学常用，特色建树不少，让人获益非浅。
我认识刘光瑞先生，是从他研制的“足仙乐”浴足产品开始，那是在20世纪80年代第二届老年博览会上，该产品荣获金奖。
本着孝敬老人、关爱亲人的角度，用“足仙乐”试一试的想法，我给家人使用了该产品，殊不知用后效果十分理想，因而我对足浴产品产生了好感，进而对足浴知识有了一些了解。
古人日“人老足先衰”这一点不假，人体到了虚弱的时候，浴足可缓解虚损；人体受到寒湿入侵的时候，浴足可解表祛寒；人体到了年老体弱的时候，浴足能让人延年益寿。

内容概要

《中国民间足浴术》分为三章，主要在足浴的理论上、技法的创新上、足浴的广泛性上加以介绍，对提高针灸、推拿人员和浴足技师的水平有直接帮助。
民间足浴术的形成年代较早，甲骨文中的浴字的创立确定可以看出这一点，经过上千年的中医经络理论的发展，临床中草药浴足治病的实践，以及民间浴足养生习俗的代代相传，逐渐形成了丰富多彩的足浴文化和足浴养生理论体系及操作技巧，成为大众的极好养生方法。

作者简介

刘光瑞，中医副研究员，幼年随父习医，擅长中医药民间绝技的研究。
发明创新获世界大奖4项，国内科技奖、发明奖28项。
热爱中医药文化，创办了中国民间医药博物馆。
拥有数万册古籍医书，获重庆市“十大藏书家”称号，创新专利数十项，获重庆市“十大发明”称号，医术独特、医风淳朴，获重庆市“名中医”称号。
历任四川省基层卫生协会委员、重庆神农中医药研究所所长、重庆科普作协理事等职。

<<中国民间足浴术>>

书籍目录

第一章 足源求真一、足浴之源1.历代药浴民俗拾零2.足部按摩、点穴源流管窥3.足浴历史沿革探微二、足浴之道三、足浴之理四、足之辨（一）足肤辨1.肤热与肤寒2.肤痒与肤痛3.肤癣与肤疹4.肤疮与肤裂5.肤肿与肤瘘（二）足穴辨1.足趾穴与足痛点2.足掌穴与掌痛点3.足跟穴与跟痛点4.足背穴与足背痛5.足踝穴与踝痛点（三）足病辨1.望足形与摸凉热2.望足背与知酸麻3.望足底与按痛胀4.望足趾与掐隐痛5.望趾甲与看络色（四）足技辨1.先后之辨2.快慢之辨3.深浅之辨4.力度之辨5.刚柔之辨（五）足方辨1.解毒杀虫方2.清热排毒方3.润肤强骨方4.降压解疲方5.追风活血方五、足之灵（一）足浴养神1.休闲2．宁静3．少思（二）足浴宁志1．催眠2．半睡3．沉思（三）足浴调心1．灵开2．灵悟3．灵升（四）足浴通窍1．穴到意到2．痛感神感3．筋舒络舒（五）足浴怡情1．情趣2．情缘3．情操第二章 足脉发挥一、足之图（一）足穴图1．足太阳膀胱经穴（8穴）2．足阳明胃经（5穴）3．足少阳胆经（5穴）4．足太阴脾经（9穴）5．足少阴肾经（9穴）6．足厥阴肝经（3穴）（二）足骨图1．跗骨2．跖骨3．趾骨4．足关节（三）足筋图1．足腕筋经2．足掌筋经3．足趾筋经（四）足肌图1．浅层肌2．深层肌（五）足反射图二、足之浴（一）物理浴1．热水足浴2．冷水足浴3．温泉足浴4．冷热足浴（二）鲜品浴第三章　足技实录后记

章节摘录

一、足浴之源　我国在数千年前，人们就习惯于沐浴，浴字是个象形字，在甲骨文就是人在盆中洗澡的形象，周围水滴四溅，表示人在洗澡的意思。
东汉许慎在《说文解字》中说“浴，洒身也。
从水，谷声。
”今日的浴字，就是沿用了这种写法。
早在3000多年前，在殷商时期的甲骨文中，就有了对“浴”、“沐”、“澡”、“洗”、“盥”这些象形字的内在含义的解释。
“浴”为洗澡，“沐”是洗头洗脸，“洗”、“盥”是洗手洗脚的意思。
1.历代药浴民俗拾零　北宋唐慎微著《证类本草》中，就有药汤淋洗治疗中暑的记述。
而《太平圣惠方》中记述洗浴方剂163首，针对的疾病和保健范围也比较广。
宋代《圣济总录》中亦有熏、洗、浴方40余首，并详细记述了“治外者，由外以通内，膏熨蒸浴……藉以气达是也……”　明代，药浴疗法的普及推广，首推浴足疗法的广泛运用，在成书于明代的中国历史上最大的方剂类书《普济方》中，就收载药浴熏洗方剂百余种，而明代李时珍在著名的《本草纲目》中也一收载药浴方剂达数百种，可以外洗治疗各种常见病和疑难杂症。
在清代名医吴师机的医著《理瀹骈文》中，详细地记载了药浴疗法的基础理论、作用机理、辨证论治、药物配伍、使用方法及主治功效、禁忌事项等，并收录外治药浴方剂800余首，提出“外治之理，亦即内治之理；外治之药，亦即内治之药。
”并反复强调“虽治在外，无殊治内”的核心思想。
《礼记？
内则》载“头有创则沐，身有病则浴”的治疗方法，可见药浴在古代就开始用来治疗疾病。
从上世纪70年代在马王堆出土的《五十二病方》就记载有药浴之方，其中外治法有敷贴法、烟熏、蒸汽熏、熨法、砭法、灸法、按摩法、角法（火罐法）等而药浴之法占有很大篇幅。

第一图书网, tushu007.com

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