

<<泡脚搓足>>

图书基本信息

书名：<<泡脚搓足>>

13位ISBN编号：9787538144000

10位ISBN编号：7538144005

出版时间：2005-11

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：王颖,董宝强,白渡森

页数：233

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>

## <<泡脚搓足>>

### 内容概要

随着人们生活水平的提高,人们越来越重视生活质量,怎样生活得更健康、怎样用最简单的方法获得健康是人们比较关注和追求的。

这方面除了科学平衡饮食、积极调整心态外,合理的健身方法和生活方式是最重要的。

“生命在于运动”、“不通则痛”是永恒的道理。

而在目前多数人不能定期去健身房、游泳馆、健美班的情况下,如何选择科学而经济的健身方法成为人们关心的话题。

中医指压按摩、捶背、摩腹、足疗等是简单易学、效果显著的保健方法,可以帮助人们快速摆脱疲劳和亚健康状态,因此,策划了“家庭简易健康疗法系列”。

该套丛书包括以下几种:《指压穴道 按走疾病和疲劳》、《泡脚搓足 洗出健康精神爽》、《捶背捏脊 敲出身体免疫力》、《摩腹减脂 揉出健康和靓丽》。

这些书均由经验丰富的针灸、按摩专家撰写,内容都是围绕临床上遇到的、人们经常询问的有关如何用简单的按摩方法治疗疾病和保健强身的各种问题。

每种书都详细介绍了与题目紧密相关的按摩方法和套路,重点介绍了按某一局部就可以达到全身健康的绝招,并配有大量清晰、直观的图片。

本书的鲜明特点是具有很强的可操作性和有效性,可使读者正确地运用书中介绍的简单按摩方法,快速有效地治疗疾病,达到防病健身的目的。

由于本套丛书编写时间仓促,疏漏恐难避免。

希望读者批评指正。

编著者

2005年3月

## &lt;&lt;泡脚搓足&gt;&gt;

## 书籍目录

一、泡脚搓足去疲劳 1 脚底能反映全身健康状况 2 泡脚可以疏通经络,解除疲劳 3 搓脚有学问  
4 搓脚勿滥做 5 做个合格的足疗师二、足部经穴要了解 1 足部经络统领全身 2 足部穴位有特效  
三、足部诊病很简单 1 望足可知疾病的程度 2 摸足可定疾病部位 3 影响诊断的因素 4 足部诊断  
的优点与局限性四、足部反射区与穴区诊断法 1 足底部反射区 2 足内侧反射区 3 足外侧反射区  
4 足背反射区五、按足手法介绍 1 足部按摩手法很好学 2 足部按摩取穴要灵活 3 足部保健按摩  
套路 4 搓足的小诀窍六、保健泡脚秘方与方法 1 泡脚的温度 2 泡脚方法及注意事项 3 保健泡脚  
秘方七、常见病泡脚秘方与足疗方法 1 头痛 2 眩晕 3 中风后遗症 4 失眠 5 感冒 6 咳嗽 7 支  
气管哮喘 8 心律失常 9 高血压病 10 呕吐 11 腹泻 12 慢性肠炎 13 便秘 14 糖尿病 15 慢性肾  
炎 16 癃闭(小便困难) 17 阳痿 18 遗精 19 早泄 20 腰痛 21 痹证(风湿病) 22 足跟痛 23 脚气  
病 24 足癣 25 冻疮 26 胼胝 27 鸡眼 28 足部皲裂 29 皮肤瘙痒 30 阴囊湿疹 31 汗脚、脚臭  
32 痔疮 33 脱肛 34 血栓闭塞性脉管炎 35 红斑性肢痛症 36 骨髓炎 37 月经不调 38 痛经 39  
闭经 40 子宫脱垂 41 遗尿 42 婴幼儿腹泻 43 小儿营养不良(疳证) 44 跌打损伤 45 足骨折 46  
牙痛 47 咽炎八、非常有效的搓足健身方法 1 日常搓足 2 日常足部保健 3 足部放松六法 4 搓足  
美容、减肥、益寿等脏腑调理法 5 足部强筋健骨体操参考文献

## <<泡脚搓足>>

### 编辑推荐

怎样生活得更健康？

怎样用最简单的方法获得健康？

是我们每个人所追求的，而生活的忙碌又使我们没时间定期去健身房、游泳馆、健美班等，该怎么办呢？

那就选择一种科学而经济、简单而有效的健身方法吧！

《家庭简易健康疗法系列：泡脚搓足（洗出健康精神爽）》是《家庭简易健康疗法系列》之一，介绍了泡脚搓足保健法，洗出健康精神爽，帮助我们快速摆脱疲劳和亚健康状态。

让我们随时随地保健，每时每刻都健康！

<<泡脚搓足>>

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>