

<<脚底健康法>>

图书基本信息

## <<脚底健康法>>

### 内容概要

本书的内容，主要是叙述称为脚的穴道的汉方医学，而脚穴道的刺激是人类生命的根源。给予脚好的刺激，这种刺激会从脚传到大脑，再由脑传达命令下达脚，形成循环机能的原动力。

大家都知道人类的脚是步行的器官，但脚不仅只是用来走路的器官而已，不要忘记它也是将步行时所感受到的感觉传达到脑的感觉器官。就这层意义上，相信本书对读者一定大有帮助。

## <<脚底健康法>>

### 作者简介

石塚忠雄，1926年出生。  
1949年毕业于东京慈惠会医科大学。  
1952年从美国加州大学（U·C·L·A）医学研究所毕业。  
1959年在纽约市圣洛卡医院的整形外科担任实习主任。  
1962年城南医院设计，担任院长一职。  
1968-1980年兼任兹惠医大整形外科的讲师。  
1987年日本鞋医学研究会设立，就任该研究会的理事。  
同年，担任第二届日本鞋医学研究会会长。  
著书包括《穿错鞋会生病》、《教导脚的护理》以及录像带《脚与健康》——全3卷——《鞋所引起之脚的障碍》、《鞋所引起的身体障碍》、《有利于脚之鞋的选择法》等。

## <<脚底健康法>>

### 书籍目录

第一章 脚底具有伟大的功用 脚底具有何种作用？

脚底的作用与对身体的影响 为什么赤脚有益健康？

儿童的扁平足为何对身体不好呢？

哪种脚底才算是好的脚底？

脚底穴道是什么？

第二章 解开脚底是“第二心脏”的秘密 脚底是“第二心脏”的理由何在？

脚底的神经像一道神秘的门，很难打开 脚底影响身体的健康 穴道疗法的效果如何展现呢？

脚的健康法与不走路的孩子们 足腰衰弱会引起成人病 脚的老化会促进大脑的老化 穴道疗法对万病都有效吗？

穴道疗法的秘诀与重点 利用按压、揉捏、敲打，使身心舒畅第三章 利用“穴道疗法”治疗各种症状 肩膀酸痛 头痛 便秘 下痢 耳鸣 头昏眼花 眼睛疲劳 失眠症 焦躁 恶心 胃灼热 倦怠、疲劳感 食欲不振 胃弱.....第四章 脚的问题——不合脚的鞋子会引起脚的疾病第五章 脚底穴道疗法的问与答

## <<脚底健康法>>

### 编辑推荐

婴儿在吃奶时，会无意识地做脚伸直或收缩运动，称为吃奶运动。这是刺激肌肉平行的血管系统，为了将静脉血送回心脏而进行的运行，这是一种人类本能的动作。在运动医学的范围内，有“脚是第二个心脏”的说法，而且，一般也有“脚的衰弱是万病的根源”这种说法。如果说“脚是第二个心脏”，更贴切的说法应该是“脚底是第二个心脏”。

<<脚底健康法>>

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>