

<<足疗养生-绿色养生自然疗法>>

图书基本信息

书名：<<足疗养生-绿色养生自然疗法>>

13位ISBN编号：9787543943919

10位ISBN编号：7543943913

出版时间：2010-8

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：徐亚珍，王城生 主编

页数：206

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>

<<足疗养生-绿色养生自然疗法>>

前言

21世纪是一个大健康时代。

人们追求心理、生理、社会、环境的完全健康。

对于个人来说，如何走上健康之路，避免误入歧途，这取决于你是否有健康的生活观念和行为习惯。

人类作为大自然的一分子，必须遵照自然的法则、顺应自然规律，充分了解自己身体的自然抗病能力。

早在1938年，我国医药界的老前辈叶桔泉先生（1955年选聘为中国科学院院士）在《自然医疗》一书中就率先提出：“疾病而经医疗，全赖我人体内之伟大的自然疗能供其驱使方可奏效，……吾人自己明了自己，况且积极的抗病，实远胜于消极的医疗”。

抹去岁月的尘土，这些提法至今依然熠熠闪光。

我们应该敬畏生命，顺从自然，把呵护、提升人们的自然疗能放在首位。

<<足疗养生-绿色养生自然疗法>>

内容概要

为了推广足疗这一自然疗法，南京自然医学会组织编写了这本科普读物。

本书以手法操作为主，以足部骨骼作为反射区的定位标准，突出了实用性和可操作性。

为了提高学习的趣味性，书中选编了足疗养生歌诀、三字经、五字诀、百谚语，介绍了部分临床案例及常见病的选区经验。

书中还简要介绍了中医足浴法及神奇的徐氏足浴法，增加了传统中医导引养生术的内容，可配合足疗养生使用。

手法操作的原则是操作方便，以较低的操作强度达到所需的力度；避免挪动被操作者的体位。

本书所介绍的足疗自然疗法，操作方便、一看就懂、一学就会、一用就灵，既适合医务人员，也适合非医务人员阅读、学习使用。

<<足疗养生-绿色养生自然疗法>>

作者简介

马永华，博士、教授、主任医师，中国科学院院士叶桔泉教授的学术传人，1959年毕业于南京医学院，1971年毕业于南京中医学院中医研究班，1988年毕业于日本富山医科药科大学获博士学位曾任南京中医药大学科研处处长、研究生导师。

倪正，主任医师。

1966年毕业于南京医学院（现南京医科大学）医疗系，1981年毕业于南京中医学院（现南京中医药大学）中医研究班。

现为江苏省中医药研究院主任医师。

现任世界自然医学会联合总会理事、南京自然医学会副会长、《中国微循环》杂志常务编委。

曾任中国中西医结合学会活血化瘀专业委员会副主任委员、江苏省中医药科技委员会委员等职。

王城生，副教授，中医足疗养生专家，全国高健委养生产业专业委员会副主任，南京自然医学会养生康复专业委员会秘书长。

发表论文一百多篇，著有《传统文化与养生之道》《中国太极足疗新法》《中国太极足疗反射区挂图》，参编著作有《当代针灸医学新论》《中医体表疗法妙治百病》《凌志安演示陈式太极拳图谱》《祛病健身六字诀》。

现为南京理工大学、南京师范大学、南京林业大学、江苏老年大学等学校的卫生保健专业特聘教授。

徐亚珍，主任医师，中华反射学专家，自然疗法世界总会徐氏足疗学会主任委员。

著有《徐亚珍足部按摩疗法》系列图书，其中徐氏足道无痛诊断法、徐氏足道数码疗法、徐氏拉线压穴法属徐氏独创。

曾多次受邀到俄罗斯、东南亚等地教学，国内学生遍布鄂、浙、闽、黑、沪、津、渝等省市。

<<足疗养生-绿色养生自然疗法>>

书籍目录

引言足疗概述 一、足疗在中国的发展史 二、足疗在海外蓬勃发展 三、足疗的特点 四、足疗的适应证 五、足疗的禁忌证和注意事项 六、足疗的效果以及患者的体感反应 人体解剖生理简介

一、泌尿系统 二、消化系统 三、呼吸系统 四、循环系统 五、运动系统 六、感觉器官 七、生殖系统 八、神经系统 九、内分泌系统 足部构成和形态 一、足部骨骼 二、足部关节 三、足弓 四、足部神经与血管 五、足部肌肉 六、足部反射区 足疗机制探讨 一、经络学说原理 二、神经反射原理 三、促进血液循环原理 四、生物全息理论 五、心理学原理

足疗操作手法 一、足疗操作的要求 二、足疗手法的种类 三、足疗操作的顺序 四、足部反射区的位置和操作手法 肾上腺 肾 输尿管 膀胱 尿道、阴道、阴茎 额窦 三叉神经 小脑和脑干 大脑 颈项 鼻 眼 耳 血压点 颈椎 胸椎 腰椎 骶骨 内尾骨 肩 腋窝 上臂 肘 膝 股部 臀部 外尾骨 斜方肌 支气管和肺 心 脾 肝 胆 胃 十二指肠 胰 小肠 盲肠和阑尾 回盲瓣 升结肠 横结肠 降结肠 乙状结肠和直肠 肛门 失眠点 生殖腺(卵巢或睾丸) 口腔、舌 上颌 下颌 牙齿 扁桃体 食管、气管 咽喉 声带 胸(乳房) 内耳迷路(平衡器官) 肩胛骨 横膈膜 肋骨 闪腰点 腹股沟 髌 解溪点 前列腺(子宫) 月经不调点 直肠、肛门、痔疮 坐骨神经 头颈部淋巴结 胸部淋巴结 腹腔淋巴结 盆腔淋巴结 脑垂体 甲状腺 甲状旁腺 腹腔神经丛

知足者常乐——观足识病跟我学 常见病足部疗法 一、足疗临床案例 半身不遂 胆结石 三叉神经痛 脂肪瘤 哮喘 坐骨神经痛 乳腺小叶增生 便秘 肩周炎 单纯性肥胖症 牛皮癣 月经不调 咳嗽 糖尿病 二、常见病足疗选区经验 呼吸系统病症 循环系统病症 消化系统病症 泌尿系统病症 造血系统病症 内分泌系统病症 神经系统病症 运动系统病症 生殖系统病症 皮肤病症 眼耳鼻咽喉系统病症 其他病症 足浴养生法 一、足浴养生概况 二、足浴疗法 三、神奇的徐氏足浴法 四、睡前一盆汤养生保健康 传统导引养生术 一、扶阳养生桩 二、瞬间强肾颤抖法 三、全身导引按摩术 足疗养生经 一、足疗养生歌诀 二、足疗养生三字经 三、足疗整体养生五字诀 四、足疗养生百谚语 参考文献

<<足疗养生-绿色养生自然疗法>>

章节摘录

生理功能甲状腺分泌的激素主要具有调节新陈代谢、生长发育等基本生理功能。分泌过剩时，可引起突眼性甲状腺肿，患者常有心跳加速、神经过敏、体重减轻及眼球突出等症状。分泌不足时，成人患有黏液性水肿，皮肤变厚，并有性功能减退和毛发脱落等现象。对于小儿来讲，易患呆小症，表现出异常矮小，智力低下。无机碘和碘化物对甲状腺活动有调节作用，缺碘时可引起甲状腺增大。某些地区，因土壤缺碘，同时又得不到适当的补充，可以发生地方性甲状腺肿。

常见病症在西医临床上出现的常见病症有：甲状腺功能亢进、甲状腺功能减退、心悸、失眠、情绪不安、消瘦、慢性甲状腺炎、亚急性甲状腺炎等。

甲状旁腺 解剖形态甲状旁腺紧贴在甲状腺左右侧叶的后面，像绿豆大小，是略带黄色的小腺体，一共4枚。

生理功能甲状旁腺分泌的激素主要是调节钙的代谢，维持血钙平衡。

分泌不足时可引起血钙下降，出现手足搐搦症。

功能亢进时则引起骨质过度吸收，容易发生骨折。

常见病症在西医临床上出现的常见病症有：手足搐搦、指掌关节屈曲、喉及气管痉挛、失眠、呃逆、惊厥、四肢肌肉松弛、肾结石、病理性骨折等。

<<足疗养生-绿色养生自然疗法>>

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>