第一图书网, tushu007.com

<<三分钟足疗>>

图书基本信息

书名：<<三分钟足疗>>

13位ISBN编号：9787546333960

10位ISBN编号：7546333962

出版时间：2010-9

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：健康中国名家论坛编委会

页数：253

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

作为当前时尚一族推崇的养生方式，足疗已经越来越受大众的喜爱。
本书将足部穴位、反射区及按摩手法与适用的病症详尽准确的结合，介绍了呼吸系统、心血管系统、消化系统、泌尿系统、神经系统、五官科、外科和皮肤科等诸多疾病的足疗方法。
另外，本书还精心挑选出大量的传统中药足浴配方，让足浴与足部按摩完美结合，满足了现代人对简单易学的养生保健方法的追求。

<<三分钟足疗>>

书籍目录

【序 言】走上健康的大道 阅读导航 足部反射区速查图解 足部养生16大特效穴第一章 认识足疗 001 足部按摩术——最重要的足疗方法 002 足部按摩术传至世界各地 003 足部按摩的作用原理 004 足部按摩的适应症 005 足部按摩常用手法 006 足部反射区按摩手法 007 足部按摩相关事项 008 足浴——另一种足疗第二章 认识足部穴位及反射区 009 足部功能与解剖学特点 010 足部经穴分布 011 足部奇穴分布 012 足部反射区第三章 呼吸系统疾病的足部保健按摩疗法 013 流行性感冒 014 咳嗽 015 肺炎第四章 心血管系统疾病的足部保健按摩疗法 016 肺心病 017 高血压 018 低血压 019 心悸 020 中风后遗症第五章 消化系统疾病的足部保健按摩疗法 021 呃逆 022 呕吐 023 腹泻 024 便秘 025 消化不良 026 慢性胃炎 027 慢性肠炎 028 胃下垂 029 痢疾第六章 泌尿生殖系统疾病的足部保健按摩疗法 030 泌尿感染 031 慢性肾炎 032 前列腺炎 033 阳痿 034 遗精第七章 神经系统疾病的足部保健按摩疗法 035 三叉神经痛 036 面瘫 037 神经衰弱 038 失眠 039 关节炎第八章 妇产科疾病的足部保健按摩疗法 040 痛经 041 月经不调 042 倒经 043 经行头痛 044 经行乳胀 045 带下病 046 胎动不安 047 胎位不正 048 妊娠呕吐 049 产后便秘 050 产后血晕 051 排尿异常 052 盆腔炎第九章 五官科疾病的足部保健按摩疗法 053 中耳炎 054 青光眼 055 近视 056 牙痛 057 口疮 058 咽炎第十章 外科疾病的足部保健按摩疗法 059 急性乳腺炎 060 精索静脉曲张 061 血栓闭塞 062 痔疮 063 颈椎病 064 滑囊炎 065 肩背膜炎第十一章 皮肤科疾病的足部保健按摩疗法 066 丹毒 067 神经性皮炎 068 痤疮 069 疥病附录 其他常见病症的足部保健按摩疗法 落枕 癫痫 耳鸣 扁桃体炎 尿床 肾水肿 尾骨痛 腱鞘炎 肩痛 脚背痛 秃头 过敏性皮炎 缺钙 食物中毒 抽筋 帕金森氏症 虚脱 手脚冰冷

章节摘录

第一章 认识足疗　　001?足部按摩术——最重要的足疗方法　　起源于中国　　源远流长的中华文明长河里，闪烁着无数令华夏儿女为之骄傲的灿烂成果。
作为我国中医学的宝贵遗产，足部疗法这个最早起源于中国的人体健康疗养理念，经历了几千年的流传，依然昭示着其历久弥新的魅力。
远古时代的人们，在学会使用自己的双手之后，学会了站立。
在一天天的劳动和生活中，用双脚来承受全身的重量和负担行走，会感到非常劳累。
一些感性的、偶然的生活细节，让他们逐渐发现在人体的足部可以找到与身体各部分器官相对应的敏感位置。
当人体发生疾患时，在这些敏感位置上可能会出现压痛、硬结、肿胀等极易被感知的异常现象。
在长期的摸索和实践中，人们学会了用手去按揉或用脚在凹凸不平的地面、树根上踩踏来刺激这些敏感位置来治病。
经过数千年的反复验证，人类终于认识到其中的规律性，即这些敏感位置与身体各部分器官的关系。
这些最简单最原始的手法这就是最早的足部按摩术。

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