第一图书网, tushu007.com

<<足部按摩治百病>>

图书基本信息

书名：<<足部按摩治百病>>

13位ISBN编号：9787802202559

10位ISBN编号：7802202558

出版时间：2008-6

出版时间：中国画报

作者：杨川

页数：376

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

<<足部按摩治百病>>

内容概要

足部按摩保健疗法是我国传统医学中的宝贵遗产。
在《黄帝内经》中，详细介绍了经络和俞穴及脚上的许多穴位中的许多敏感反应点与人体内脏器官的关系。
指出刺激足部的这些反应点可起到治病强身的作用。

脚掌是最为发达的肢体，它处于人体最低层，承担着艰巨的工作。
因为它有着丰富的血管神经与人脑的指挥中心和各个内脏器官相联接，又处在人体最远离心脏的部位，很容易出现血液循环障碍，加上地心吸力的影响，身体各个部分所带来
的有害物质同时全在这里沉积下来，日久天长可能会发生病变。

因此，在人的足部，可以找到与身体各个部分器官相对应的敏感位置。
当人体发生疾患时，这些敏感位置上就会出现压痛、酸楚、肿胀、硬结、变形等异常现象。
当然，当脚上出现这种状况时并不容易被人所觉察和感知。

在时间的长河中，人类由感性的、偶然的发现，到人类终于逐渐认识到了当某一器官发生病变时，在相应的敏感位置或某一区域上就会发现异常现象。

本书涵盖足部按摩之大全，详细地介绍了对人体有益的各种按摩方式、手法，内容丰富、详实，有很高的参考价值，是家庭中较为理想的实用医书。

第一图书网, tushu007.com

<<足部按摩治百病>>

书籍目录

上编 双脚显示身体的健康状况
第一章 足部是健康的晴雨表
一、足底按摩，诊病治病，功效非凡
二、足穴可预报全身疾病
三、望脚趾诊疾技法
四、望脚底板能看出什么
五、望脚背能看出什么
六、望足部经络能看出什么
七、有病没病，摸脚即知
第二章 足部保健常识
一、足部探秘
二、常用的保健疗法
三、按摩保健的原理
四、足部按摩宜与忌
第三章 事半功倍的按摩窍门
一、足底按摩的体位
二、足底按摩所需器械
三、足底按摩以多长时间为宜
四、足底按摩应如何操作
五、足底按摩应注意哪些问题
六、应如何选取足穴来治疗疾病
七、足底按摩主要有哪几种手法
八、足底按摩所要达到的效果
下编 各种疾病的足部健康疗法
第一章 有效的足部反射区
一、足部按摩的常用穴位有哪些
二、足部反射区的分布规律
第二章 足部疗法的常用技法
一、足部反射区压迫法
二、足部外敷疗法
三、足浴疗法
四、步行健身法
五、足部刺激疗法
六、顿足疗法
第三章 常见病的足部健康疗法
一、呼吸系统疾病
二、消化系统疾病
三、心脑血管疾病
四、神经系统疾病
五、泌尿系统疾病
六、代谢与内分泌性疾病
七、生殖系统疾病
八、运动系统疾病
九、皮肤科疾病
十、五官科疾病

第四章 性保健的足部健康疗法
一、阳事不举的足底按摩法
二、早泄足底按摩疗效好
三、纵欲过度的家庭疗法
四、足底按摩可以治遗精吗
五、按摩治疗阴茎异常勃起
六、精液中没有精子怎么办
七、性交痛有治吗
八、对性生活缺乏兴趣的足底按摩法
九、阴道痉挛症怎么治
十、乳汁不足按摩法
十一、如何治疗奶疮
十二、阴部瘙痒可用足底按摩治疗
十三、解除妊娠反应的烦恼
十五、平安度过更年期
第五章 足部按摩美容法
一、消除“青春痘”的按摩方法
二、影响美容的酒渣鼻
三、黄褐斑是什么原因引起的
四、如何应用足底按摩治疗脱发
五、如何保有一头秀发
六、没有痛苦的减肥疗法
七、怎样延缓皮肤的衰老
第六章 足部按摩健身法
一、振奋精神的足底按摩法
二、增强对紧张状态的适应能力
三、足底按摩延缓衰老
四、健忘症应该如何治疗
第七章 拥有完美的双脚
一、为什么保护脚很重要
二、保持脚部的良好外形
三、如何护理足部的皮肤
四、如何拥有一双纤纤秀足
五、足部疾病保养法

<<足部按摩治百病>>

编辑推荐

足部按摩健康疗法现今已发展成为一种十分流行的诊断、治疗和自我保健的方法，这种方法在海内外被迅速推广，成为人们防病健身的一种重要方式和手段。
杨川编写的《足部按摩治百病(超值典藏)》涵盖足部按摩之大全，详细地介绍了对人体有益的各种按摩方式、手法，内容丰富、详实，有很高的参考价值，是家庭中较为理想的实用医书。

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