

<<中医足脚治疗与保健法>>

图书基本信息

书名：<<中医足脚治疗与保健法>>

13位ISBN编号：9787806536063

10位ISBN编号：780653606X

出版时间：2005-11

出版时间：广东旅游出版社

作者：王黎

页数：261

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>

<<中医足脚治疗与保健法>>

前言

足脚疗法历史悠久，乃中医外治法中的一种，是中医养生保健、康复治疗领域中的实用技术。根据中医经络学说，人体五脏六腑在足部都有相应的投射区，故有“足三阴经之始，足三阳经之终”的说法。

古今文人寿星，不少精于此道。

宋代苏东坡，中年以后每天按摩脚心，间或配合静息运气，是以“文思如涌泉，持健于足道”。

诚然，足疗是中国广大劳动人民在防治疾病中创造和丰富起来的，它能防治局部或全身的许多疾病，其法方便易行，疗效确切可靠，无副作用，已成为公众生活保健的常用方法之一。

王黎博士专攻中医针灸学，早年曾潜心研究并实践外治法，对足疗尤有心得。

今广集古今验法，阐发原理，著成此书。

该书以中医理论为指导，临床效果为依据，辨证治疗保健，对常用的足脚应用疗法作了精心选择。

相信它的付梓，将更充分地利用传统医学的卫生保健资源，更好地发挥中医外治法防治疾病的作用。

千里之行，始于足下。

健康之路、美好人生从这里开始。

是为序。

<<中医足脚治疗与保健法>>

内容概要

足脚疗法乃中医外治法的一种，是中医养生保健、康复治疗领域的实用技术。本书详尽介绍了中医足脚治疗与保健法，以中医理论为指导，以临床效果为依据，广集古今疗效显著、方便实用的验法验方，强调辨证治疗与保健，适合我们防治疾病、自我保健之用。

<<中医足脚治疗与保健法>>

作者简介

王黎，女，博士，副教授。

1985年7月本科毕业于贵阳中医学院，留校从事针灸临床及教学工作。

2002年博士毕业于广州中医药大学，留校从事中医临床、教学及科研工作。

长期致力于中医针灸学的研究与运用，尊崇医典，注重对《内经》、《难经》、《针灸单乙经》等古典医著的研习。

崇尚辨证施针并护正气于施治，注重传统疗法技能。

已在国家级、省级刊物发表论文20多篇，编著及参编著作3部，主持、参与了国家、省、厅级多项课题的研究，曾获2003年广东省科技进步三等奖。

<<中医足脚治疗与保健法>>

书籍目录

第一章 概述

第一节 足与健康

第二节 足脚疗法的源流

第三节 足脚疗法的优点及禁忌证

第二章 足脚疗法的作用机理

第一节 经络腧穴作用

第二节 药物调整作用

第三节 神经反射作用

第四节 血液循环作用

第五节 生物全息效应

第三章 足脚疗法的经络腧穴基础

第一节 足部经络

第二节 足部腧穴

第四章 足脚疗法的常用方法

第一节 足脚洗浴疗法

一、药物选择

二、洗浴方法

三、注意事项

第二节 足脚按摩疗法

一、选穴原则

二、常用手法

三、使用要点

四、注意事项

第三节 足脚艾灸疗法

一、艾灸的作用

二、选穴原则

三、使用方法

四、注意事项

第四节 足脚贴敷疗法

一、贴敷作用

二、选穴原则

三、常用贴敷方法及药物剂型

四、注意事项

第五章 常见病症的足脚疗法

第一节 内科疾病

一、慢性疲劳综合征

二、高血压病

三、中风预防

四、中风后遗症

五、低血压

六、头痛

七、失眠

八、感冒

九、咳嗽

十、哮喘

<<中医足脚治疗与保健法>>

- 十一、胃痛
- 十二、泄泻
- 十三、便秘
- 十四、糖尿病
- 十五、前列腺炎
- 十六、手足冰凉

第二节 外科、皮肤科疾病

- 一、痔疮
- 二、踝关节扭伤
- 三、膝关节痛
- 四、足跟痛
- 五、腓神经麻痹
- 六、足癣
- 七、脚气病
- 八、脚汗
- 九、足部皲裂
- 十、足部冻疮
- 十一、跖疣
- 十二、脱疽
- 十三、鸡眼
- 十四、胼胝

第三节 妇科、儿科疾病

- 一、痛经
- 二、倒经
- 三、月经不调
- 四、闭经
- 五、功能性子宫出血
- 六、胎位不正
- 七、小儿发热
- 八、小儿遗尿
- 九、小儿腹泻
- 十、小儿咳嗽
- 十一、小儿营养不良

第四节 五官科疾病

- 一、口疮
- 二、牙痛
- 三、咽喉肿痛
- 四、鼻衄
- 五、鼻炎

第六章 足脚疗法集锦

第一节 足脚保健洗浴

第二节 足脚保健按摩

第三节 足脚保健灸法

第四节 足脚保健贴敷

第七章 足脚洗浴，贴敷常用中药简介

附录：主要参考书目

<<中医足脚治疗与保健法>>

章节摘录

插图：足，一意是指踝关节以下的部位，主要由跗、跖、趾等部位组成；另一意是与手相对应，指下肢部位，如足三阴经与足三阳经是相对手三阴经与手三阳经循行于下肢的经脉。

脚与足古今含义不同，在古文里，脚是指膝关节以下、踝关节以上的部位，故《说文解字》云：“脚，胫也。”

而现代，人们常把足与脚混称，皆指踝关节以下的部位。

本书中提到的足、脚指膝关节以下的下肢部位，包括膝关节、小腿、踝关节和足跗（足背、足底、足趾）。

常言说：“千里之行，始于足下”，“鹤发童颜，步履轻健”，这些话无不说明了足部健康的重要性。

“饭后百步走，活到九十九”，“以步代车走，活到九十九”，都形象地说明了坚持饭后散步或多运动脚（即对脚底的刺激），可以起到消食化积，增加血液循环，使人健康长寿的作用。

俗话说：“树枯根先竭，人老脚先衰”，“诸病从寒起，寒从足下生”，“小看脚一双，头上增层霜”，这些都形象地说明了足脚在人体疾病发生及衰老过程中起着重要的作用，所以古代医家很早就提出了“足心宜常擦”的主张。

《摄生要义》记载：“摩足心，热则透涌泉，以助生精。”

民间亦认为“睡前洗脚，强似用药”、“热水洗脚，如吃补药”、“天天吃只羊，不如洗脚再上床”、“夜夜把脚洗，难得寒气从脚起”，还把一年四季洗脚的疗效概括为：“春天洗脚，升阳固脱；夏天洗脚，除湿去暑；秋天洗脚，肺腑润育；冬天洗脚，藏精温肾”。

可见，通过各种方法对足部加以护理、刺激，能使步履稳健、健步如飞、气血通畅、脏腑调和，从而达到强身健体、预防疾病的养生目的。

为什么足脚对人体来说这么重要呢？

祖国医学认为，“鼻为苗窍之根，耳为神机之根，乳为宗气之根，脚为精气之根”，鼻、耳、乳是人体的三个方面的根本，只有脚是人体总的精气之源，是人体最为重要的组成部分。

“人之有脚犹似树之有根”。

《黄帝内经·灵枢》中指出，足部六经的“根”在四肢末端的井穴，且解释如下：“根者，本者，部位在下，皆经气生发之地，为经气之所出”，足部经络密集，联系人体五脏六腑的十二条经脉，有一半起止于足部。

尤其是主人体生长发育、衰老的“先天之本”——肾，和“后天之本”——脾，经脉均始于足。

《儒门事亲》云：“肾主两足。”

《万病验方》指出：“脚（足）为肾之外候，司于下体者也。”

而阴维脉、阳维脉、阴趺脉、阳趺脉四条奇经也从脚上通过。

故《素问·厥论篇》载：“阳气起于足五指之表，阴脉者集于足下而聚于足心……阴气起于五指之里……”人体膝关节以下的经穴有64个之多，约占了全身经穴总数的17.7%。

此外，还有一定数量的经外奇穴。

故通过对足脚的护理、刺激，可以行气活血、舒筋通络、补益精气、调节经脉，可以调和阴阳、补虚泻实，从而达到防治疾病、健体延年的养生目的。

<<中医足脚治疗与保健法>>

编辑推荐

《中医足脚治疗与保健法(最新家庭实用版)》广集古今足疗验法验方，安全有效、简捷易学、防病保健、强身益体，千里之行始于足下。
健康之路、美好人生从这里开始。

<<中医足脚治疗与保健法>>

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>