

<<知足者常乐>>

图书基本信息

书名：<<知足者常乐>>

13位ISBN编号：9787807539926

10位ISBN编号：7807539925

出版时间：2010-4

出版时间：哈尔滨出版社

作者：吴健人

页数：188

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>

## <<知足者常乐>>

### 前言

足疗是祖国医学的重要组成部分，它是在漫长的医疗实践中，经过历代医家的共同努力所创立的独特疗法之一。

足部按摩又称脚部按摩、足部推拿、足穴按摩等。

是操作者运用一定的推拿按摩手法，或借助于适宜的推拿按摩工具（如针灸、按摩棒等），或以某些药物外贴或药液洗浴等。

作用于人体膝关节以下。

主要是足部的病理反射区或经穴、奇穴等部位，以增强调整阴阳、调和气血、调节脏腑的功能，起到扶正祛邪、疏通经络等作用。

从而达到养生保健、防病治病目的的一种治疗方法。

从医学发展史来看。

足疗的起源远远早于其他疗法。

在古代，由于各种原因造成身体的损伤。

使身体产生疼痛不适等症状，人们有意或无意中用手或其他器具触及足部某些部位，发现疼痛缓解，症状减轻；劳累后，用热水洗脚便可解除疲劳等。

人们逐渐认识到，通过对足部的刺激可治疗疾病。

《尔雅·释器疏》记载：“凡物之本，必在足下。

”病由足生，人之足犹如树之根。足痊则治全身。

足通过经络与脏腑密切联系，足部存在着与人体各脏腑组织器官相应的固定对应区。采取多种疗法给予刺激。

可达到治疗疾病、预防疾病和养生保健的目的。

据《史记》载，上古黄帝时代，有位高明的医家叫俞跗，俞与愈通，跗即足背。意为以按摩足部治愈疾病。

春秋战国时的名医扁鹊，在为魏太子治疗尸厥时。接待他的中庶子就赞扬俞跗说。

## <<知足者常乐>>

### 内容概要

本书图文并茂，简单易学，内容包括足部按摩知识、日常保健取穴按摩方法、常见疾病预防治疗的按摩技巧以及几百幅取穴按摩图解。

它详细地介绍了如何运用简易的足部按摩疗法，满足你急需的自我养生保健需求；教你最安全、最经济的简单自我保健操作方法，帮助你时刻保持身体最佳状态。

一书在手，你可以自行在家完成操作，轻松地按出健康人生。

足部被称为我们身体的缩小版，足通过经络与脏腑密切联系，隐藏着从头到脚的所有器官和骨骼的健康地图。

因此，从足部反射区就可以找到人体相应器官的位置，对其采取多种疗法给予刺激，就可达到治疗疾病、预防疾病和保健的目的。

## &lt;&lt;知足者常乐&gt;&gt;

## 书籍目录

序言第一章 足部保健常识 足部探秘 足为健康之本 不同的足型反映不同的健康状况 观足趾的学问 足部的健康秘密 足部的骨骼构成 足部有六条经脉 足部的重要穴位及功效 足部常用的保健疗法 足部按摩是通过刺激反射区来治病防病 足部贴敷是通过药物渗入机体治疗疾病 足部熏浴是利用药液蒸汽进行治疗 足部其他的刺激疗法 按摩保健的原理 神经反射内分泌学说 生物全息胚原理 血液循环原理 人体经络学说 阴阳平衡理论 足部按摩宜与忌 足部按摩的适应症 足部按摩的禁忌症第二章 足部反射区及功效 足底部反射区 足部反射区定位规律 大脑 额窦 脑干、小脑 脑垂体 三叉神经 鼻 颈项 眼 耳 斜方肌 甲状腺 甲状旁腺 肺、支气管 胃 十二指肠 胰 腹腔神经丛 肾上腺 肾 输尿管 膀胱 小肠 盲肠 回盲瓣 升结肠 横结肠 降结肠 直肠 肛门 心 肝 胆囊 脾 生殖腺 足内侧反射区 腹股沟 内侧坐骨神经 子宫或前列腺 尿道和阴道 髋关节 直肠和肛门 颈椎 胸椎 腰椎 骶骨 内尾骨 足外侧反射区 外侧坐骨神经 肩 肘 膝 下腹部 外尾骨 卵巢、睾丸 足背反射区 肩胛骨 上颌骨 下颌骨 扁桃体 上身淋巴腺 下身淋巴腺 胸部淋巴腺 平衡器官 喉 气管 胸部 横膈膜第三章 足部如何按摩能提高保健效果第四章 常见病症的足部按摩第五章 足部美容健身法第六章 足部如何护理第七章 足浴：中医的一种古老疗法

## &lt;&lt;知足者常乐&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：心病辨证心的主要功能表现在主血脉与神明两方面。

心主血脉。

即心具有推动血液在脉道中运行不息的作用；心主神明，即心为人体精神和意识思维活动的主宰者。因此，心病常见的症状有心悸、怔忡、心痛、心烦、失眠多梦、健忘、嬉笑无常、谵语发狂、表情淡漠、昏迷、面色苍白无华、唇甲紫暗。

当辨证为心病时。

可选用足部“心”区和“心”穴。

肝病辨证肝主疏泄，主藏血，主筋，即肝具有调畅全身气机、调节情志及贮藏血液、调节血量的生理功能，其病变主要表现为情志异常和气机不畅。

因此，当出现精神抑郁、急躁易怒、胸胁疼痛胀满、眩晕、头痛眼花、肢体震颤、关节不利、痉挛拘急、月经不调、乳房胀痛、睾丸疼痛等症状时，应辨为肝病，可选用足部“肝”区。

脾病辨证脾主运化水谷（即消化吸收），输布精微至全身，为气血生化之源，故有“后天之本”之称。

另外，脾还能统摄血液，升清阳，以防血液溢出血管外，并使内脏维持在一定的空间位置。

如果出现腹满或胀痛、食少便溏、黄疸、四肢倦怠、水肿乏力。

或见胃下垂、脱肛、子宫脱垂等内脏下垂，或有便血、崩漏、紫癜等病症时，当辨为脾病，可选用足部“脾”区。

肺病辨证肺主气、司呼吸，故称肺为“气之主”。

肺又主宣发肃降、通调水道，参与津液在人体内的输布。

其病变主要表现为呼吸功能活动减退与水液代谢输布失常等。

## <<知足者常乐>>

### 编辑推荐

《知足者常乐:对症治疗足部按摩保健图曲》:知足者一生常乐,知足者祛病消灾。

人有足,就好像树有根,树枯根先死,人老足先衰。

足是人体的第二心脏,足部是男女精力、体力、寿辰的缩影。

足可走千里,亦能去百病。

病山足生,足痊则治全身。

足部结构堪称精妙绝伦,被生理学家誉为解剖学的奇迹。

足底则是一面映照全身健康的镜子,只有彻底了解自己的足,你才能了解自己的健康状况,才能对症下药,才能知足常乐!足部是我们身体的缩小版,足通过经络与脏腑密切联系,隐藏着从头到脚的所有器官和骨骼的健康地图。

因此,根据身体的症状,对足部反射区采取多种疗法给予刺激,就能唤醒身体的自愈能力。

足部反射区疗法是一种不用吃药打针就能轻松获得健康的方法,你只要在足部反射区搓搓揉揉、摸摸捏捏,加上用一些简单有效的中药足浴法,就能从根本上达到预防疾病、治疗疾病和养生保健的目的。

足部按摩是一种方便实用、简单易学的技能。

无论你对中医是否感兴趣,是否有中医理论基础,只要按照穴位和反射区的正确位置进行按摩操作,每天抽出十分钟的时间按摩你的双脚,一定可以远离疾病,获得健康。

代代相传的中医智慧,寻常百姓家的保健医生。

健康人生,始于足下,家庭养生秘籍,经济,方便,易学,无师自通的保健手册,诊断,治疗,养生,一册通晓。

<<知足者常乐>>

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>