第一图书网, tushu007.com

<<足部按摩图典>>

图书基本信息

书名：<<足部按摩图典>>

13位ISBN编号：9787122077493

10位ISBN编号：7122077497

出版时间：2010-5

出版时间：化学工业出版社

作者：薛永阁 编

页数：142

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

<<足部按摩图典>>

前言

俗话说得好：“ 人老腿先老，有病脚先疼 ”，说明足部与人体健康有着非常密切的联系，因此，很多人都把足部比作人的“ 第二心脏 ”。

足部按摩是我国传统疗法的精华，也是祖国医学的宝贵遗产。

其主要优点有四：其一，足部按摩属于绿色疗法，安全可靠.无任何副作用：其二，足部按摩方法简单，适合任何人群、家庭的操作：其三，足部按摩没有任何痛苦，并且在保健治疗中被按摩者或自我按摩者都可以得到舒适、轻松、愉快的享受：其四，足部按摩经济有效，不仅可以治病防病，强身健体，而且不需要多少费用，就可祛除～些疑难杂症。

随着药源性疾病的增多和药物副作用的不断出现，足部按摩已广泛走进家庭，受到无数人士的青睐，尤其适用于中老年人群的身体调理与自我保健。

足部按摩虽然程序简单，却与其他保健方法一样，如果没有专业性的指导，就很容易出偏：如果没有科学的运用，也难以获得最佳效果。

因此，学习和掌握足部按摩的基本知识是必不可少的。

本书摒弃了晦涩难懂的医学专业术语，深入浅出地介绍了足部按摩的基础知识和常见症状及疾病的按摩方法。

文字通俗易懂，指示详尽，让人一学即会。

每种治疗手法都配有插图，以图解的方式引导读者施展捏、揉、掐、按等技巧，从而避免误入盲区。

健康人人需要，按摩人人能学。

我们希望读者通过阅读本书，能使按摩切切实实地为人们的健康服务，愿您成为地地道道的足疗按摩师。

由于编者水平有限，书中难免存在不妥之处，敬请广大读者批评指正。

第一图书网, tushu007.com

<<足部按摩图典>>

内容概要

针对足部按摩的特殊性，本书着重介绍足部按摩的相关知识，其中包括足部按摩的手法、穴位和反射区，足部按摩的注意事项，足部按摩的适应证和禁忌证等内容，并从日常保健和常见疾病防治出发，为读者提供了实用安全、通俗易懂的足部按摩方法。
本书还配有大量图片，可帮助读者更好地领会足部按摩的手法和要领，随时随地享受自我足部按摩或给家人进行足部按摩带来的乐趣。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

薛永阁，中医世家出身，太极推拿的创始人，拥有“太极手法中华魔手”之称。
系太极宗师陈氏十八代传人冯志强先生的嫡传弟子.骨伤教授葛长海先生亲传弟子。
在继承祖传医学经验以及师门技法的同时，融儒、释、道、武、医为一体，创立了自己的独特手法——太极手法，并在足部和腰背部推拿的研究和实践方面积累了极为丰富的经验。
多次应邀在中央广播电台、北京电视台做专题节目。

第一图书网, tushu007.com

<<足部按摩图典>>

书籍目录

第一部分　足部保健按摩常识　足部按摩，给健康加点“油”　足浴，保健按摩的“协助者”　在脚上画地图——认识足部反射区　穴探秘——了解下肢常用穴位　了解足部按摩的常用手法及要领　做“足”准备，事半功倍　讲究原则，按摩效果不打折　调理养护，按摩后的健康延续　足部按摩的适应证与禁忌证　足部按摩的正常反应与异常情况 第二部分　常见病症的足部按摩　感冒　头痛　慢性咽炎　慢性支气管炎　鼻炎　牙痛　食欲缺乏　呃逆　腹泻　便秘　落枕　肩膀酸痛　腰部疼痛　足跟疼痛　膝盖不适　骨质疏松　关节疼痛　腓肠肌痉挛　颈部不适　痤疮　脱发、白发　肥胖　盗汗　中暑　记忆力衰退　睡眠障碍　坐骨神经痛　神经衰弱　视疲劳　耳鸣　咳嗽　眩晕　贫血　哮喘　慢性胃炎　慢性肾炎　冠心病　高血压病　低血压　糖尿病　高脂血症　胆结石　肝炎　痔　阳痿　前列腺增生　遗精　尿失禁　泌尿系感染　经前紧张征　月经不调　痛经　白带异常　更年期综合征　妊娠呕吐　产后腹痛　晕车、晕船

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

足底反射区　　1.大脑反射区　　【生理功能】大脑可以起到支配躯体运动。
调节内脏活动，调节体温，并有说话、学习、记忆、思维等作用。
【适应证】头痛、偏头痛、前头痛、巅顶头痛、后头痛、脑出血、脑震荡后遗症等。
【按摩手法】以一只手持足，另一只手半握拳，将示（食）指弯曲，以食指第一指间关节顶点施力，由足蹶趾趾端向足根部按摩。
2.额窦反射区　　【生理功能】额窦对发音起着共鸣作用。
【适应证】头痛、头晕、失眠、脑卒中（中风）、脑震荡、鼻窦炎、发热，及眼、耳、鼻、口腔等疾患。
【按摩手法】以一只手持住足部，另一只手半握拳，将食指弯曲，以食指第一指间关节顶点施力。
蹶趾要自外侧向内侧按摩，其他趾要从趾端向趾根方向按摩。
3.小脑及脑干反射区　　【生理功能】小脑有维持机体平衡、协调肌肉运动的作用：而脑干则具有反射和传导作用。
【适应证】头晕、头痛、脑震荡、脑肿瘤、高血压、失眠、肌肉紧张等。
【按摩手法】以一只手扶住足部，用另一只手的拇指指端施力向趾根方向按摩。
4.脑垂体反射区　　【生理功能】脑垂体能够促进骨骼和软组织的生长，同时.也会影响甲状腺、肾上腺、性腺的活动。
【适应证】内分泌失调（甲状腺、甲状旁腺、。
肾上腺、生殖腺、脾、胰等功能失调）、小儿发育不良、遗尿、更年期综合征等。
【按摩手法】以一只手扶住足部.另一只手半握拳，将食指弯曲.以食指第一指间关节顶点施力，定点深入按压。
5.三叉神经反射区　　【生理功能】三叉神经是面部的感觉神经，可以支配眼、口、上下颌及颜面皮肤的肌肉运动及感觉。
【适应证】失眠、面神经麻痹、偏头痛、三叉神经痛、腮腺炎、眼病、耳病、鼻病、面瘫等五官疾症。
【按摩手法】以一只手扶住足部，用另一只手的拇指指端施力，由足趾端向足趾根按摩该反射区。
6.颈项反射区　　【生理功能】颈项能协调头部朝向各个方位自由运动，是头部与躯体的联系要道。
【适应证】颈部僵硬、颈部酸痛、颈部软组织损伤等颈部疾病，以及高血压病、落枕等。
【按摩手法】以一只手握住足部。
用另一只手的拇指指端施力，沿着足蹶趾根部，自足背至足蹶趾与第二趾间缝再至足底方向按摩。
注意，颈项反射区的敏感点在足背蹶趾根部靠近第二趾一侧。
7.眼反射区　　【生理功能】眼具有区分物体形状、明暗及颜色，产生视觉等功能。
【适应证】眼疲劳、角膜炎、结膜炎、远视、近视、散光、白内障、青光眼等眼部疾症。
【按摩手法】以一只手扶住足部。
以另一只手由足外侧向足内侧推按该反射区。
8.耳反射区　　【生理功能】耳的功能就是听音，辨位觉、器官，既可感知外界的声音信息，又可以感知本身躯体的方向，借以保持身体平衡。
【适应证】中耳炎、耳鸣、重听、耳聋等各种耳疾，以及头晕目眩、晕车、晕船等。
【按摩手法】以一只手扶住足部.以另一只手的食指、中指关节按压该反射区。

第一图书网, tushu007.com

<<足部按摩图典>>

编辑推荐

9种常用足部按摩手法　69个足部反射区图解　43个足部穴位的精确定位　50种常见病症的足部按摩疗法　无创痕、无痛苦、无副作用的中医绝技疗法　最科学、最经济、最有效的自然保健妙方　美观、实用、易学的家庭养生保健珍藏图典

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