

<<足疗暖身养生法>>

图书基本信息

书名：<<足疗暖身养生法>>

13位ISBN编号：9787122081216

10位ISBN编号：7122081214

出版时间：2010-8

出版时间：化学工业出版社

作者：侯中伟 编

页数：137

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>

## <<足疗暖身养生法>>

### 前言

足疗是通过对足部反射区的刺激，调整人体生理机能，提高免疫系统功能，以达到防病、治病、保健、强身等目的的一种非药物疗法。

它在我国已有千余年的历史了，这种不用打针吃药就能起到保健作用的古老方法，现在越来越受到了人们的青睐。

足底是人体最劳累、最辛苦的部位，同时它也集中了人体各个器官的神经反射区与穴位。从全息学的观点来看，人的五脏六腑都在足部有相应的反射区；同时连接人体脏腑的12条经脉，有6条起于足部。

足部不但是足三阴经的起始点，也是足三阳经的终止处，而奇经八脉的阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉，也都起于足部，冲脉有分支到足部，从而加强了足部与全身组织、器官的联系。

中医认为，入有四根：即鼻根、乳根、耳根、足根。

“鼻为苗窍之根，乳为宗气之根，耳为神机之根，足为精气之根。

”可见鼻、耳、乳仅是精气的凝聚点，而足才是精气总的集合点。

而依据临床观察得出，头脑清灵，步履轻健均为健康的特征；而头重脚轻，脚肿履艰，则为病体之躯。

因此，古今中外的养生健身方法，都极为重视足部的锻炼。

而中医也认为，如果能坚持睡前用热水洗脚，刺激足部穴位，就能起到促进气血运行、调节内脏功能、舒通全身经络的作用，从而达到祛病驱邪、益气化瘀、滋补元气的目的。

《足疗暖身养生法》就是这样一本介绍足浴、足疗的书，它按不同人群、不同病症来进行分类，介绍了治疗不同病症需要做的足浴和足部按摩，以帮助各类人群缓解病痛，重新拥抱健康。

由于作者水平有限，书中难免有错误或不妥之处，敬请读者批评指正。

## <<足疗暖身养生法>>

### 内容概要

按一按，揉一揉，就能祛病强身吗？  
的确如此。

足部存在着与人体各脏腑器官相对应的固定对应区，采取多种手法给予刺激，可以达到治疗疾病，预防疾病和养生保健的目的。

本书深入浅出地介绍了足疗的基础知识、足疗的基本手法，以采用专家足部按摩实图和穴位图的方式，针对一些常见的病症进行对症的足疗，既具有科学性又具有实用性。

另外，书中还详细介绍了中药足浴液的配方及疗效，这些配方操作简单，且效果显著。只要您按照本书的方法操作，就可以在家中尽享足疗的乐趣。

## <<足疗暖身养生法>>

### 作者简介

侯中伟，北京中医药大学博士，主治医师。

幼承庭训，受祖父行医之熏陶，笃爱中医。

曾跟随北京中医药大学著名中医专家尉中民学习金匱要略专业，随谷世喆教授学习针灸学，同时还得到民间中医高从文的传授。

他提出了区域性、特异性、交叉性的取穴原则：发现了位于外周神经

<<足疗暖身养生法>>

书籍目录

足疗反射区、穴位速查图表 左足底反射区、穴位整体示意图 右足底反射区、穴位整体示意图 足背反射区、穴位整体示意图 足内侧面反射区、穴位整体示意图 足外侧面反射区、穴位整体示意图 足底反射区 足背反射区 足内侧反射区 足外侧反射区 足背重要穴位 足内侧重要穴位 足外侧重要穴位 足底重要穴位 常用足部经外奇穴第一章 暖身先暖足 寒从脚下起, 暖身先暖足 足浴+按揉, 双管齐下 准备足浴三部曲 足浴的水温和时间 不适合足浴的人群 足浴药材速查图表 足部按揉的基本手法 按揉足部时需注意第二章 “暖美人”才健康 女性最忌形寒饮冷 观足查健康 手脚冰凉 月经失调 痛经 闭经 带下病 盆腔炎 阴道炎 女性更年期综合征 消脂减肥 去除粉刺 酒糟鼻 脸色暗淡 皮肤干燥 祛斑美白 减淡皱纹第三章 阳刚之气足底来 男性阳气虚则精气乏 观足查健康 强肾生精 阳痿 早泄 遗精 前列腺肥大 慢性前列腺炎 男性更年期综合征第四章 人老腿先老 衰老从脚部开始 观足查健康 老年性耳聋 足跟痛 肩周炎 中风后遗症 健脑记性牢 养胃消化好 老年性皮肤病痒症第五章 揉揉宝宝足底, 小病不吃药 暖足守护宝宝成长 观足查健康 哭闹 疝子 咳嗽 习惯性感冒 习惯性尿床 腹泻 消化不良 食欲不振 呕吐 肠胃炎 便秘第六章 驱走“三高” 刺激穴位可治疗“三高” 观足查健康 高血压 高血糖 高脂血症 冠心病第七章 常见疾病足底处方 足底蕴含全身健康密码 观足查健康 头痛 失眠 感冒 咳嗽 脱发 落枕 腹泻 盗汗 便秘 胃痛 胃下垂 慢性胃炎 慢性鼻炎 慢性咽炎 口腔溃疡 牙痛 牙周病 视疲劳 沙眼 麦粒肿 低血压 慢性支气管炎 支气管哮喘 慢性结肠炎 颈椎病 神经衰弱 腰间盘突出 腰痛 腰肌劳损 坐骨神经痛 风湿性关节炎 类风湿性关节炎 痛风 慢性肾炎 神经性皮炎 脂溢性皮炎 扁平疣 皲裂疮 冻疮

## <<足疗暖身养生法>>

### 章节摘录

风、寒、暑、湿、燥、火为自然界的六气，当它们表现太过或不及的时候就会危害人体而发病。在通常情况下，脚位在下属阴，而寒亦为阴邪，故脚是寒邪侵犯人体的主要途径之一，这就是“寒从脚下起”。

脚位于人躯体的末端，离心脏较远，血液的供应较少，再加之脚的表面脂肪层又薄，保温能力较差，所以脚的皮温较低。

人的正常体温一般在36.5 左右，而趾尖温度有时只有25 。

脚与上呼吸道黏膜之间存在着密切的神经联系，脚掌受凉可反射性地导致上呼吸道黏膜内的毛细血管收缩，抵抗力明显削弱。

于是，各种病菌、病毒就会乘虚而入，并大量繁殖，使人发生疾病。

有实验证明，把双脚放在4 的冷水中，鼻黏膜温度就明显下降，几分钟后就会有鼻涕、喷嚏出现，感冒就接踵而来。

同时，寒邪侵犯脚之后还会影响心脏，引起胃痛，造成月经不调、行经腹痛，发生腰腿痛、阳痿等症。

国外一些学者认为，脚是人的“第二心脏”，经常运动双脚有助于健康。

祖国医学对“寒从脚下起”也早有认识，1400多年前，在孙思邈的《千金翼方》中就提出了“足下保暖”的科学见解，至今仍被人们奉为祛病延年的经验。

国外对脚与机体健康的关系也有精深研究，俄罗斯民谚“头莫热，腹莫饱，脚莫凉”，反映的正是俄罗斯人民的防病措施。

日本学者还总结出从双脚窥视人体健康的方法，指出人在6-30岁之间双脚应能整齐地并拢直立。

如在这个年龄双脚不能并拢时，就是早衰的表现。

能长期站立的人身体一般健康，如果连站15分钟都有困难的，就一定是循环系统有毛病。

.....

<<足疗暖身养生法>>

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>