

<<对症足部按摩>>

图书基本信息

书名：<<对症足部按摩>>

13位ISBN编号：9787501974092

10位ISBN编号：7501974098

出版时间：2010-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：王东坡 主编，石晶明 编著

页数：157

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>

<<对症足部按摩>>

内容概要

按照中医理论，人体许多经络均下行于足，并会分布到各个相应的区域，所以只要刺激这些相应区域，就可以通过经络的传导，起到调节脏腑功能、治疗脏腑病变的作用。

而现代人体解剖学研究也表明：足上的血管和神经比其他部位丰富，无数神经末梢与头、手以及身体各组织器官都有着特殊的联系。

正是这种特殊、天然的联系决定了足部按摩对我们身体能起到神奇的保健功效。

坚持足部按摩，不但可以调节体内五脏六腑的功能，疏通经脉、行气活血，还可以祛病养生、延年益寿。

本书针对现代人的多种常见病、高发病，提供了最简便易行的按摩方法，同时配以详细的图示说明，便于读者学习实践，同时弘扬这一效果卓著的自我防病保健方法。

<<对症足部按摩>>

作者简介

王东坡

师承国家级名老中医王琦教授，医学博士，从事中医临床、教学、科研工作二十余年，拥有扎实的理论功底和实践经验，对中医养生保健有着独到的体会和见解。

先后发表学术论文三十余篇，编著或参编学术专著及科普著作二十余部。

在针灸、按摩、刮痧、食疗、美容等

<<对症足部按摩>>

书籍目录

第一章 足部按摩好在哪 足——第二心脏 足是多条经脉的起点与终点 足腿部的特效穴位 双脚状况,反映身体健康第二章 看看脚,健康情报早知道 观足色,知健康 看足型,测异常 足部压痛是警报 从足姿中判断疾病 脚趾甲也能预示疾病第三章 在家按摩这样做 按摩前的准备 足部按摩的常用手法 按摩顺序有讲究 按摩的注意事项 按摩后的正常反应 对症按摩效果好第四章 常见病症对症按摩法 头痛 感冒 咳嗽 中暑 呃逆(打嗝) 头晕 坐骨神经痛第五章 慢性病、中老年痼症对症按摩 糖尿病 高血压病 心悸 冠心病 中风后遗症 肥胖症第六章 脊柱、关节相关疾病对症按摩 落枕 颈椎病 肩周炎 急性腰扭伤 腰椎间盘突出症 痛风 腕管综合征第七章 消化系统疾病对症按摩 胃痛 食欲不振 胃脘胀满(腹胀) 慢性胰腺炎 腹泻 便秘 胆囊炎、胆石症第八章 泌尿生殖系统疾病对症按摩 前列腺炎 性功能减退 阳痿、早泄 痛经 闭经 盆腔炎 更年期综合征第九章 儿童常见病对症按摩 发热 荨麻疹 急性扁桃体炎 鼻窦炎 厌食症 遗尿 近视第十章 日常养生按摩法 消除疲劳 缓解压力 提神醒脑 安神催眠 美白养颜附录 足部反射区名称及定位 足部穴位名称及定位

<<对症足部按摩>>

章节摘录

第一章足部按摩好在哪 足——第二心脏 足部乃“三阴交之始，三阳交之终”，有穴位多、位置低、血液少的特点，素有“第二心脏”之称。

可见足在身体这个复杂的“机器”中扮演着非常重要的角色，那么它与心脏究竟有哪些相似之处呢？

心脏的主要任务是推动血液流动，将血压入血管，然后输送到全身，以供应身体各个器官和组织氧气和营养。

它就像一个泵一样带动全身血液循环，不知疲倦地工作着，因此，人体才得以正常、健康地运行。

而足是整个人体血液大循环中的折返点，当血液运行到这里，需要重新走上返回心脏的道路。

因此足部需要发挥像心脏一样的作用来推动血液循环。

可是，血液从心脏流向足是比较容易的，而要从足回流至心脏则较为困难。

首先，足离心脏的距离最远；其次，它又处在人体的最低位置。

当血液流到足时，随着心脏所输出的能量逐渐衰减，加上地心引力、血液自身重力等原因，流动的速度开始不断减缓，造成回心血量减少，血液就会集聚于足部、下肢。

此时，如果没有一种力量来继续施压，那么回心血量就会大量堆积于足部的静脉之中，同时血液中酸性代谢产物和未被利用的钙等矿物质也容易沉积下来，从而严重影响人体循环系统的运行。

这时候，人体就非常需要足部的神经、肌肉、血管等来发挥其“第二心脏”的作用，继续加压推动血液的运行、返回心脏。

这种“第二泵”作用主要依靠下肢骨骼肌的张力增高和等长收缩，来挤压下肢血管，迫使下肢静脉中的血液通过静脉瓣回流至心脏，以完成血液整体循环过程。

因而，从这个意义上讲，足部的确起到了协助心脏送血、抽血的泵血作用，非常好地扮演了人体“第二心脏”的角色。

而改善足部血液循环，使其血管扩张、血流加速、血流量增大，从而促进器官组织新陈代谢及增加组织细胞活动，使其真正良好地发挥“第二心脏”功能，无疑是人体健康的基础法则。

<<对症足部按摩>>

媒体关注与评论

《对症足部按摩》为读者提供了一种简便廉价、快捷有效、兼具治疗保健作用的绿色疗法，是一本普及实用的医疗保健书籍，适用于各层次的读者阅读和学习。

此书的问世相当于给读者配备了一把打开健康大门的金钥匙。

——北京市足部反射健康疗法研究会副会长 范士生 “足是人体的根基”，中国人历来重视足和健康的关系。

足部按摩疗法是中华民族智慧的结晶。

本书提供了安全、简单、有效的足疗方案，可随时随地进行，是一种无创伤的自然疗法。

——北京中医药大学东方医院按摩理疗科主任医师 付国兵

<<对症足部按摩>>

编辑推荐

按摩术在我国已有数千年的历史，以其特有的“简、便、效、廉”等治疗优势，深受广大民众欢迎。

《对症足部按摩》针对多种急慢性病症，提供了简便易行的手耳足按摩手法，同时配有真人图示，即使没有任何基础，也可以轻松掌握按摩方法，并且一人学会按摩，全家都会健康。

按摩足浴祛百病，无痛无疾一身轻

<<对症足部按摩>>

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>