第一图书网, tushu007.com

<<开发你的保健特区-脚>>

图书基本信息

书名：<<开发你的保健特区-脚>>

13位ISBN编号：9787509106723

10位ISBN编号：7509106729

出版时间：2007-2

出版时间：人民军医出版社

作者：王强虎

页数：128

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

内容概要

本书介绍了脚与人体健康、脚部常见疾病的防治、脚部保健养生疗法与儿童健康、女性健康、中老年人健康的关系等。
全书摒弃了深奥难懂的专业术语，深入浅出地介绍脚部保健的作用机制和常见疾病的治疗方法，通俗易懂，一目了然，简便实用，易学易做，疗效确切，无不良反应。
适用于家庭自我保健参考及基层医务人员阅读。

<<开发你的保健特区-脚>>

书籍目录

第1章 脚部是健康的晴雨表　脚部的养生保健作用　脚部生物全息与健康　组织信息的脚部分布　脚部保健是最佳部位　脚部经络与人体健康　脚部血液循环与健康　脚部反射学说与健康　脚背信号与全身疾病　脚底信号与全身疾病　脚趾信号与全身疾病　趾甲信号与全身疾病　脚部温度与全身疾病　脚部穴位保健与健康第2章 脚部常见疾病的防治　预防脚部疾病的措施　鞋是导致脚病的主因　脚气是脚的最大公敌　真菌感染是脚气病因　脚气主要分为哪几类　脚气的抗真菌治疗法　治疗脚气的民间偏方　脚气治疗原则是什么　脚气和脚气病不一样　脚气病的概念与表现　脚部多汗的主要原因　脚臭的病因与治疗法　脚部为什么会长鸡眼　鸡眼在临床可分几类　鸡眼的中药外治疗法　鸡眼的手术外治疗法　鸡眼与跖疣有何不同　脚部群疣的临床特点　脚部皲裂的主要病因　脚部皲裂的修治疗法　脚部皲裂药物外治法　脚部皲裂的预防措施　嵌甲病因与预防措施　脚跟疼痛的主要病因　脚跟痛主要预防措施　脚跟痛运动点穴疗法　脚跟痛的外敷治疗法　脚跟痛药液熏洗疗法　脚跟痛药醋外用疗法　脚踝部扭伤的治疗原则　脚踝扭伤治疗注意事项　脚踝扭伤自我治疗方法　糖尿病脚的概念与病因　糖尿病脚主要临床表现　糖尿病脚的诊断与分级　糖尿病患者的护脚要诀第3章 脚浴的养生保健方法　脚浴与通常洗脚相同吗　热水脚浴对人体的作用　冷水脚浴对人体的作用　睡觉前泡脚有催眠作用　双盆热冷交替脚浴养生　脚浴能够消除慢性疲劳　冬天浴脚为何特别重要　夏天用凉水洗脚坏处多　脚部盐浴能否养生保健　脚部盐浴养生操作方法　脚部药浴能养生疗疾　影响脚部药浴疗效的因素　脚部药浴能预防疾病吗　脚部药浴能治疗什么病　脚部药浴水温怎样控制　高血压病脚部药浴疗法　脉管炎脚部药浴治疗法　跌打损伤脚部药浴疗法　脚部冻伤脚部药浴疗法　感冒的脚部药浴治疗法　咳嗽的脚部药浴治疗法　牙痛的脚部药浴治疗法　腹泻的脚部药浴治疗法　中风的脚部药浴治疗法　痛风的脚部药浴治疗法　痛经的脚部药浴治疗法　脚气中药浴脚的治疗法　脚部药浴不适应什么人　脚部药浴为何能治失眠　脚部药浴治疗安眠的方法　慢性结肠炎的浴脚疗法　儿童常见病浴脚的疗法　脚部药浴美容保健方法　浴脚养生保健注意事项第4章 脚底贴敷养生保健法第5章 脚部按摩养生保健疗法第6章 脚部保健与儿童健康第7章 脚部保健与女性健康第8章 脚部保健与中老年人健康附录示意图

章节摘录

第1章　脚部是健康的晴雨表　　脚部的养生保健作用　　脚是山多块骨头、肌肉、肌腱、血管、神经等组成的运动器官，脚部血液循环的好坏，与脑、骨盆内的血液循环密切相关。
脚有无数神经末梢与大脑紧密相连。
脚部距离心脏最远，位置最低，容易出现传统医学所说的“气滞血瘀”，所以有“未老腿先衰”、“人到老年须护脚”等警句。
而通过脚部保健能使人体各大系统的生理功能得到调整和加强，阴阳失衡状态得到纠正，有病的机体得到恢复，无病的机体更加强健。
具体来说，强化脚部保健对人体具有以下作用。
1．调节功能　人体本身就具有奥妙的调节机制，脚部保健调节为双向调节，是通过神经或经络、神经体液的调节和局部调节，迅速恢复机体功能的失衡状态。
2．挖掘潜在能力　人体的潜在能力很大，许多器官的功能（如大脑、心、肺等）没有全部发挥出来。
通过脚部保健能挖掘机体的潜在能力，使人的精神面貌、记忆力、适应能力、反应能力等都能得到改善和提高。
……

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