

<<足道养生>>

图书基本信息

书名：<<足道养生>>

13位ISBN编号：9787509126103

10位ISBN编号：750912610X

出版时间：2009-4

出版时间：人民军医出版社

作者：张湖德 编

页数：168

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>

<<足道养生>>

前言

足疗是一种传统而又现代的保健手法。

说它传统，是因为几千年来医家和养生家们对足部按摩保健都非常重视。

中医经其著作《黄帝内经》中多处提到了按摩治病的原理，得出“痛则不通，通则不痛”的疏通经络气血的治病机制。

中医按摩师们在患者足部触摸到有硬结、条索，或在敏感部位进行按揉，可使硬结逐步柔软，条索慢慢散开，经络就会逐渐通畅，阴阳趋于平衡，疾病隐患也就会消除。

说它现代，是因为足底反射区疗法在西方兴起与风行正方兴未艾。

尽管中西医理论基础、疗病机制不同，但不可否认的是，在足底经络穴位和足底反射区的对应上，有着惊人的一致性。

这恰恰可以说明，足部按摩疗法是通用有效，老少咸宜的。

实践证明，各种炎症、泌尿系统疾病、肠胃疾病、肝胆病、糖尿病，都是足底按摩疗法的适应证。

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。

<<足道养生>>

内容概要

本书的特点是将中医传统经络系统与反射区理论相融合。作者详细介绍宁足道养生疗病的传统穴位、传统功法、手法、方剂以及足部反射区，内容比单纯反射区足疗更丰富翔实。第五章介绍了足道保健的手法，可供健康者选择使用。全书共有300余幅插图，易于读者掌握与操作。

<<足道养生>>

作者简介

张湖德，男，山东省寿张县人，北京中医药大学毕业。

现任中央人民广播电台医学顾问，中华养生保健菜肴评审专家，北京中医药大学营养保健品研制中心对外联络部主任。

在中医营养与保健方面有突出贡献，发表过20多部中医营养与保健专著并在数十家报纸上发表过几百篇文章，中国食品权威报纸《中国食品报》曾为其开辟《保健食品开发》专栏。

主要著作如下：《家庭饮食滋补》、《家庭百病食疗》、《四时药膳》、《美容药膳》、《妇女药膳》、《儿童药膳》、《水果养生与验方》、《水果美容减肥与验方》、《水果治病与验方》、《婴幼儿营养食谱》、《春季饮食养生》、《中国养生药膳精选》等。

<<足道养生>>

书籍目录

第一章 传统足道养生 1.摸 2.按 3.搓 4.温 5.浴 6.走第二章 足部传统穴位 1.足阳阴胃经
足三里 丰隆 解溪 冲阳 陷谷 内庭 厉兑 2.足太阴脾经 隐白 大都
太白 公孙 商丘 三阴交 地机 阴陵泉 血海第三章 奇妙的足部反射区
第四章 足道按摩的方法第五章 足道保健的顺序和手法第六章 传统足道养生法第七章 足道疗百
病第八章 足浴

<<足道养生>>

章节摘录

插图：脾主统血。

若脾气虚弱，统血功能失职，血液运行将失其常规而逸出脉外，以致出血，如便血、尿血、皮下出血等。

脾“在窍为口，其华在唇”。

脾开窍于口，是指人的饮食、口味等与脾的生理功能有关。

若脾气健运，则食欲旺盛、口味正常。

反之，若脾有病变，则容易出现食欲的改变和口味的异常，如食欲不振、口淡乏味等。

若湿困脾气，则可出现口甜、口黏的感觉。

口唇的色泽不但是全身气血盛衰的反映，又与脾运化功能是否正常有密切的关系。

脾失健运，气血旺盛，则口唇红润，有光泽。

若脾虚不运，气血不足，则唇淡白不泽，或者面色萎黄。

患足太阴脾经疾病者，主要反映在胃肠系统，有下列病候：舌根强硬、食后呕吐、胃痛、腹胀、暖气、便后或屁后腹中宽舒、身体粗重、面目发黄、强迫久立则股膝内侧肿胀。

脾经的穴位主治概要：脾胃病，妇科，前阴病及经脉循行部位的其他病证，如胃脘痛、食则呕、暖气、腹胀、便溏、黄疸、身重无力、舌根强痛、下肢内侧肿胀、厥冷、拇趾运动障碍等。

<<足道养生>>

编辑推荐

《足道养生(赠送彩色挂图)》特点为：传统足道养生六字诀：摸、按、搓、温、浴、走。

指压养足——足部按摩，简单易学，方便可行，每天五分钟，健康伴一生。

足道功法——中国传统功法，祛病延年。

浴足煎汤——春天洗脚，升阳固脱，夏天洗脚，暑湿可祛，秋天洗脚，肺润肠濡，冬天洗脚，丹田温灼。

走路健身——以步代车走，活到九十九。

<<足道养生>>

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>