

<<徐氏足道>>

图书基本信息

书名：<<徐氏足道>>

13位ISBN编号：9787509161388

10位ISBN编号：750916138X

出版时间：2012-10

出版时间：人民军医出版社

作者：徐亚珍

页数：174

字数：163000

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>

<<徐氏足道>>

前言

足部按摩疗法是中医按摩疗法的一部分，在古籍中曾有“足心道”“黄帝岐伯按摩十卷”的记载，徐氏在明朝就著有足疗书《观趾压穴法》（徐社进著）。

因文献流失，有待查证。

21世纪是一个讲健康的时代，人们追求心理、生理、环境的完美健康。

如何走上健康之道，避免误入歧途，取决于人们有无健康的生活观念和行为习惯。

其实，健康的生活方式很简单，可不用花一分钱，不用花多少时间，就能获得健康，这就是求人不如求己，用你的双手为健康护航。

健康在你身上，做足部按摩，并持之以恒，这不是任务，也不是负担，按摩后就能品尝到健康所带来的快乐。

人们掌握了健康的钥匙，自己成为身体健康的主人，就会“健康七八十，百岁不是梦”了。

本书由徐氏第十八代传人徐承德、十九代传人徐保权和二十代传人徐亚珍祖孙三代，经近百年探讨和经验的总结，以传统医学为基础，渗入现代医学科学元素，着重介绍观足识病、印足诊病、观趾疗病，教会人们自诊自疗法，供人们走进健康行列。

本书简介了宫廷按摩和古代徐门部分足疗手法，古为今用，助你延年益寿，希望大家喜欢。

虽然本人水平有限，但为了人们健康，将我多年来的足疗经验献给大家，让我们共同探讨人体的健康之道，培养非专业人员学习自我养生兴趣，供有医学基础的专业人员探讨和研究。

我们将抱着严谨的科学态度，进一步积累更多的实践经验和科研资料，来证实和丰富足疗文化，让中国足疗文化事业更上一层楼。

作者2012年6月

<<徐氏足道>>

内容概要

本书作者是徐氏后裔，从事足疗几十年，不仅得到百年家族足疗真传，还积累了丰富的教学和临床经验。

全书分7章，用通俗易懂的语言和图介绍了足疗的基本知识、常用工具和方法以及常见病自疗保健等，并附有实例，充分体现了“观足识病、观趾疗病”。

本书所介绍的方法操作方便，既适合相关工作人员学习，也适合普通读者参考。

<<徐氏足道>>

作者简介

徐氏家传第一代始祖为明代开国勋臣中山王徐达。

徐达以武功著称于史，然不为世人所知的是，武行人久在沙场征战而多有伤者，故自徐达始，徐家即有既讲武且习疗伤乃至精研医道的家风。至清中期第八代徐大椿、第九代徐璋时期达到了一个高峰。

徐大椿（1693—1771），原名大业，字灵胎，晚号洄溪，生于今江苏吴江。

《清史稿》“列传二百八十九”有其近千字专传，称其“尤邃于医，自编医案，发明治疗之法”，医学著述颇丰，“凡目九十有三”。

主要有《医学源流论》《神农本草经百种录》《难经经释》《医贯砭》等。

他总结探索唐人“大明堂宫廷按摩”之法，形成“观趾压穴法”之高超绝技。

乾隆二十四年召为太医，曾为乾隆及大学士蒋溥等朝廷重臣治病。

乾隆皇帝赞其“学问既优，人又诚实”。年79卒于京师时，乾隆皇帝还“赐金治丧”。

徐璋（1730—？），武进士（汉人）。

乾隆二十六年应召为御医，替乾隆皇帝按摩。

他根据满人入主中原前的木捶保健法，取其精华，创立了“宫廷走捶按摩法”。

木捶本是用来对患者经络穴位敲打治病保健的，皇帝岂可“挨打”？

故从实用和实效出发，逐步形成了专用于皇家中华足疗奇葩——徐氏足道的“走捶”保健之术。

徐大椿、徐璋之后，徐门一直延续讲武和研医的传统，皆大有所成。

第十七代徐兰楷（1856—1928）（徐亚珍医师的曾祖父），武秀才。

于光绪六年（1880）被慈禧召入宫中，为其按摩。

<<徐氏足道>>

第十八代徐承业、徐承模（徐亚珍医师的二伯祖父、三伯祖父），两人经历大体相同。

曾同时赴当时的俄国学

习军事，回国后任黄埔军校教官，后参与北伐，任参谋及骑兵团长。

第十八代徐承德（1895—1953）（徐亚珍医师的祖父），为留日医学博士。

曾在名古屋帝国大学攻读6年，其

间，发现日本的“足心道”和祖传的“观趾压穴法”有互为补充的技术空间。

在反复研讨的基础上，逐步形成了今

天的“徐氏足部保健疗法”。

回国后，参与创建了后来的

南通医学院。

第十九代徐保权（1912—1996）（徐亚珍医师的父亲），为留学印度学者。

20世纪20年代去印度孟买进行医

学交流。

在印度期间，系统学习了古印度宫廷盛行的“印

度芳香按摩”。

回国后，和祖父一道开设了后来的江北医

院（南通医学院附属医院前身）及东海医院（早年苏州地区知名的私人诊所“东海堂”的前身）。

徐氏第二十代传人徐亚珍女士，秉承了先辈悬壶济世的精神。

于医学专门院校毕业之后，不断挖掘整理前人的

行医经验，结合自己从医60余载的经验和体会，写作了50余万字的医学文稿，其中有论文80余篇，发表在国内和国外的医学杂志上。

曾应邀赴俄罗斯、东南亚国家讲学，美

国、加拿大、日本、中国香港、中国台湾等地人士登门求教者亦很多。

20世纪80年代起，徐亚珍女士将本人研习

的重点放在了总结先辈以“观趾压穴法”为代表的足道，并取得了显著的成效，写成的徐氏足疗系列丛书在国内绝无仅有，引起了多方关注。

徐氏足疗的主要技术成果或手法简介如下。

1. “大明堂” 具体采用以调理五脏为核心的“五福娃按摩法”，旨在为患者扶正祛邪、舒心理气，以达到强身健体的目的。

2. 仙人行 即上述“走捶”之术，该术施行于清代宫

<<徐氏足道>>

廷。
兼有配合中药给女士（当年给后妃）做美容按摩的手法。

3. 徐氏宫廷按摩法 其中包含十套手法，且皆有固定的名目，曰“一帆风顺、二龙戏珠……十全十美”等。

4. 芳香按摩 即印度宫廷按摩。
其中的按摩手法和产自印度的芳香精油以及采用的背景音乐相得益彰，给人一种奇妙无穷的感觉。

5. 木捶捶打法 是传统民间保健方法的一种提升。

<<徐氏足道>>

书籍目录

第1章 用你的双手为健康护航

细说徐氏与足疗的百年因缘
找到反射区，百病迎刃而解
养人先护脚，健康之行始于“足”下
泡脚胜于吃药，徐氏百年足浴法带给你神奇的效果

第2章 有病先看脚，教你自诊自疗法

第一节 观足识病——健康从脚上说起

正确按摩垂体反射区，让孩子健康成长
小脑及脑干反射区，消炎镇痛的良药
按摩鼻反射区，赶走“感冒”症状
头部反射区，战胜血压高的阵地
关注肾反射区，不要忽视疾病的信息
当心肺反射区，保护好我们的呼吸系统
关心胃反射区，别让胃病毁了身体
保护子宫反射区，做健康幸福的女人

第二节 印足诊病——脚型里隐藏的健康信息

看懂正常印足图
扁平足，令人头痛的常见病
像企鹅一样行走的小足跟家族
爱拖着脚跟走路的大足跟家族
易患老年痴呆症的大脚趾
喜欢吃肉者的大脚趾
小小一条印迹，看出尿路炎症
反复发作的痛风也能从印足看出
“脑线”出现，夜不能眠
重视足部甲状腺反射区两旁的印迹
足部小肠反射区内的可怕印迹
肝反射区下方的半月印映射出肝病
腓神经受损导致马蹄足和内翻足
胫神经受损导致仰趾足和外翻足

第三节 观趾疗病——趾甲里面有大学问

正常的趾甲、指甲
缺甲症
方头趾
汤匙状趾
壁虎状趾
菱形趾甲
鼓槌状趾
斜弯趾
左足中趾甲内侧有三角形、椭圆形、月牙形、长条形斑
辨趾上有紫红色或淡灰色圆点状符号
右足第二趾趾甲内侧有红色条形符号
双足的五个趾甲都萎缩
拇趾出现白色“汉八刀”条纹符号
双足的小趾有月牙状、云雾状、三角形符号

<<徐氏足道>>

拇趾上出现红色云雾符号

第3章 古代特效手法

五子登科法

七趾法

猫爪埋坑法

回城法

雨过天晴法

空中飞人法

画线法

拉线压穴法

埋线法

围绕法

第4章 足疗常见病

“叭、叭、叭”一个怪病的介绍

脂肪肝是肥胖人得的病吗

急性肠炎赤手空拳也能治

治感冒 足中求

与老板约法三章——减肥

颈椎病和米字操

自检自疗糖尿病

哭一哭消水肿

深呼吸舒缓焦虑

笑缓解了风湿性关节炎

取嚏法治疗慢性肝炎

治未病脚上求

第5章 足疗男女疾病有绝招

不孕不育症

痛经

闭经

月经失调

乳汁不下

盆腔炎

急性乳腺炎

美容综合征

妇女难产——给胎儿针灸和足部按摩

更年期综合征——不分男人和女人

懒汉的前列腺炎是怎么治好的

稳固心神治遗精

放宽心胸治好阳痿

自己也可以治好早泄

第6章 用手祛除孩子身上的疾病

高个子与矮个子

刮痧法治疗小儿消化不良症

小儿遗尿不是小毛病

推拿可以治疗小儿便秘

孩子肚子痛怎么办

宝宝为啥长不胖

<<徐氏足道>>

别让肺炎成为孩子的“朋友”

小儿肝火旺怎么办

家庭调理小儿厌食

孩子受惊吓了怎么办

不要忽视小儿多动症

小儿脑瘫

第7章 宫廷按摩助您延年益寿

大明堂五行法

仙人行宫廷按摩——走槌法

宫廷按摩——面部美容秘籍

徐氏足道演义——宫廷十法

附录 足部反射区常见病的治疗

<<徐氏足道>>

章节摘录

中医学的整体观认为，人与自然是—个整体，人体内的各个组织器官、脏腑经络之间也是—个整体，经络学说就是在这个理论的基础上建立的。

现代反射医学研究的结果，也发现足部反射区与全身组织器官都是有联系的。

当我们了解了这种联系，就把打开健康之门的钥匙掌握在自己的手里了。

前面给大家讲了足疗的好处，足疗可以让我们拥有健康。

可是有人可能要问了：好是好啊，您是家传绝技，好几代人才总结出来的，我们能学会吗？

在这里可以负责任地告诉大家，一定能学会。

首先，我们来了解一下什么是足部反射区。

简单地说，足部反射区就是人体各脏腑器官在足部与其对应的反射区，运用按摩手法刺激这些反射区，可以调节人体各部分的功能，达到防病和保健的效果。

在徐氏足疗几百年的实践过程中，对这些反射区的应用已经达到了很高的境界。

曾有位顾先生找到我，说他患有颈椎病，发作起来疼痛难忍，让他寝食难安，连工作都没有办法干下去了。

我让他坐下，把脚伸出来，找到脚上的颈反射区开始按摩，同时，让他随着我按摩的节律转动脖子。

两分钟后我停止按摩，让他转转头，他惊喜地发现疼痛消失了。

没有打针吃药，也不用动手术，足疗就治好了他的颈椎病。

我有一个姓周的女性朋友，70岁了，脸上长了很多难看的老年斑。

这个爱美的老太太在美容院花掉了几千元，还是解决不了问题，脸上一块块的老年斑让她非常苦恼。

后来她来找我，问我足底按摩是不是能帮她去掉脸上的老年斑。

我说试试吧！

叫她把脚伸出来，用手指刮脚底的小肠反射区。

刮啊刮的，她忽然说小肚子有些痛，要大便。

老太太进了厕所5分钟就一脸轻松地出来了。

她高兴地说，我大便从来没有这么痛快过。

我让她回去之后，每天坚持自己刮小肠反射区。

过了半个月，她高高兴兴地来找我，跟我说：半个月来不仅大便畅通，脸上的老年斑也消失了。

她让我给她讲讲为什么这么神，我告诉她，我们每天要吃很多的东西，这些食物除了给我们提供营养，还会留下很多废物。

这些废物如果不能及时排出体外，就会释放毒素。

毒素少，肝脏可以清除；毒素多了，肝脏就无能为力了。

于是毒素就随血液流向人体的各个角落，损害身体的所有零部件。

有人研究过，大便在肠道内停留超过12个小时，释放出的毒素相当于一次抽了三包香烟。

大便不正常的人，往往面色发暗、脸上长疮、脾气暴躁。

所以中医有句话叫做：欲得长生，尿中常清，欲得不死，肠中无屎。

正是因为长期便秘使她的身体里积累了很多毒素，所以脸上长了很多老年斑。

我叫她按摩足部小肠反射区，其实是起了排毒养颜的作用。

你看，问题的根源找到了，解决起来其实一点也不难。

我们的身体是一个复杂的系统，就像一座构造精巧的房子，维护好这所房子，就要注意让里面的各种管道保持通畅。

身体里面的各种脏腑器官在我们的脚上都能找到对应的反射区。

用按摩手法来刺激这些反射区，可以调节身体各个部分的功能，达到防病和保健的效果。

这就是足疗防病治病的原理。

所以找到了正确的反射区，很多疾病就迎刃而解了。

大家说，难还是不难？

.....

<<徐氏足道>>

编辑推荐

《徐氏足道》由徐氏第十八代传人徐承德、十九代传人徐保权和二十代传人徐亚珍祖孙三代，经近百年探讨和经验的总结，以传统医学为基础，渗入现代医学科学元素，着重介绍观足识病、印足诊病、观趾疗病，教会人们自诊自疗法，供人们走进健康行列。

《徐氏足道（金贵益足，知足长寿）》简介了宫廷按摩和古代徐门部分足疗手法，古为今用，助你延年益寿，希望大家喜欢。

<<徐氏足道>>

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>