

<<足部按摩VS对症食疗>>

图书基本信息

书名：<<足部按摩VS对症食疗>>

13位ISBN编号：9787531723493

10位ISBN编号：7531723492

出版时间：2008-10

出版时间：北方文艺出版社

作者：欧阳英，许汉文 著

页数：301

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>

<<足部按摩VS对症食疗>>

前言

【本书缘起】一加一大于二脚底按摩的疼痛控制我一直觉得我的舅舅是个超有创意、超会DIY的人，二十多年来，舅舅在脚底按摩上不断精进，既追求怎么按会更有效，又寻思怎么样会更省时省力，然后他还一一将他的想法用手工做出来，各种按摩工具于焉产生。其中有一样最棒的作品，是为我母亲做的，那就是与书中脚底穴道图一模一样的按摩鞋。我的母亲因肺癌过世，从胸腔大手术、化疗到放疗，脚底按摩扮演了十分重要的疼痛控制角色。

<<足部按摩VS对症食疗>>

内容概要

“足部按摩”的部位涵盖脚底、脚背与脚踝，是藉由刺激末梢来促进血液循环与代谢的穴道疗法，按摩后体内废物（包括水分）会排出，因此一定要适度补充水分；此时，若能摄取营养又对症的饮品，更是相得益彰。

《足部按摩VS对证食疗》由生机饮食大师—欧阳英，与足部按摩专家—许汉文联手合作，将“生机饮食”与“足部按摩”巧妙结合，一按一喝，内外并调，双管齐下效果更佳！

全书针对99种常见机能症状，如头痛、鼻塞、过敏、骨质疏松等，提出“按摩+饮品”之综合配方，一次采用两种自然疗法改善健康，完全不必担心副作用。

无论作为日常保健或者舒缓病痛，不分年龄，全家适用，是您不可不知、最优质的双效养生宝典。

<<足部按摩VS对症食疗>>

作者简介

欧阳英，以食疗临床照顾病人已有24年的实务经验，在桃园开设生机食疗住宿中心及生机食疗信息研究中心，提供生机食疗住宿与咨询服务；1985年起陆续开办【生机饮食烹饪班】、【疾病疗养食谱辅导班】、【天然果菜汁断食营】、【食疗师培训班】等各种生机食疗活动，参加学员遍布

<<足部按摩VS对症食疗>>

书籍目录

【本书缘起】一加一大于二【序一】疏通气血要从脚底开始【序二】顺应自然的保健智慧足部按摩前须知如何使用本书神经系统 1.头晕 2.头痛 3.偏头痛 4.侧头痛 5.自律神经失调/神经衰弱 6.神经性压迫神经疼痛 7.坐骨神经痛 8.落枕/颈部酸疼 9.脊椎方面有毛病 10.癫痫 11.睡不着/睡不好 12.内分泌失调感觉、听觉、视觉系统 13.眼睛酸涩/干痒/发炎 14.耳鸣/耳背/耳朵发炎/内耳平衡器官失调 15.鼻塞/流鼻水呼吸系统 16.咽喉炎/声音嘶哑 17.气喘/支气管炎 18.呼吸道不适 19.流行性感冒 20.肺部异常/咳嗽 21.鼻咽发炎 22.喉咙痛/扁桃腺炎 23.胸口闷/胸肋痛 泌尿系统 24.尿床 25.泌尿道感染 26.排尿困难/失禁 27.尿路结石/肾水肿关节系统 28.痛风/关节炎 29.风湿性关节炎 30.尾骨痛 31.腱鞘炎/扳机指 32.手痛 33.肩痛 34.肩关节周围炎/五十肩 35.髋关节疼痛 36.膝关节疼痛 37.脚踝关节疼痛 38.脚背痛 39.脚底痛皮肤系统 40.皮肤问题 41.掉毛过多/秃头 42.过敏性皮炎免疫系统 43.癌症 44.良性瘤 45.蜂窝性组织炎 46.发烧内分泌系统 47.缺钙 48.甲状腺机能异常引起的症状 49.消瘦 50.虚胖 51.骨质疏松症生殖系统 52.阳痿 53.睾丸充血 54.月经障碍 55.阴道发炎感染 56.子宫下垂/子宫肌瘤 57.输卵管发炎 58.卵巢功能衰退/更年期 59.性冷淡/阴道干涩消化系统 60.食欲不振 61.牙龈发炎/牙痛/颞骨痛/味觉障碍 62.食物中毒 63.胃痛/胃酸 64.胃肠胀气 65.胆结石 66.肝病/黄疸 67.盲肠发炎 68.大小肠发炎 69.腹胀气 70.腹泻 71.十二指肠溃疡 72.便秘/直肠发炎/痔疮 73.腹股沟疝气 74.肠胃引起心脏问题/焦虑不安新陈代谢系统 75.营养不良 76.持续疲劳烦躁 77.胰脏发炎 78.糖尿病 79.肾脏问题 80.打嗝/横膈膜抽筋 81.前列腺异常 82.脚水肿心脏及血液循环 83.贫血 84.心律不齐 85.血液中有毒素 86.高血压 87.低血压 88.血管栓塞 89.淋巴肿大 90.静脉曲张 91.中风 92.血管狭窄/血液循环不良其他 93.抽筋 94.烧伤/烫伤 95.帕金森氏症 96.荨麻疹 97.手脚冰冷 98.昏眩 99.虚脱附录篇 1.足部反射点及经络穴道总图 2.足部按摩恢复实例 3.日常食材之禁忌功效 4.健康米食 5.健康面食

<<足部按摩VS对症食疗>>

章节摘录

插图：神经系统1.头晕一般感冒发烧或是中暑都可能引起头晕，睡眠不足也会引起头晕，这类的头晕发生时需要赶紧坐下或躺下来减轻不适。

如果是卧病在床、身体虚弱的人，要避免起身时头晕，就要先慢慢地坐起来，待适应后，再站起来。假设你的头晕排除了以上的可能性，那么就要注意可能是颈部血液循环不良，或者是平衡器官失调，这两个问题可不能小看，因为颈部和输送氧气到脑部有关，平衡器官失调如果严重的话，日常起居将会大受影响。

碰到小状况例如：晕车，加强“厉兑”这个穴点有助于改善；至于平衡障碍者可能就要靠他人来帮忙做按摩了。

除了一般与头晕相关的穴道以外，“通谷穴”（亦称足通谷）和肩颈的紧绷、循环不好有关；平衡器官位在内耳，因此要做“内耳迷路”这个反射点。

2.头痛在两种情况下，每个人对于自己为什么会头痛应是了然于胸。

一种情况是头部外伤，另一种情况是已被诊断出罹患某种疾病，例如高血压或糖尿病患者，知道当血压过高或血糖过低时都可能引发头痛。

无论是否明白头痛为何会找上自己，至少有一些穴道和头痛相关，这些就是可以予以按摩的地方。

除此之外，五官有状况时也可能引起头痛，这时因为三叉神经主管五官、牙齿、上下颚、颜面口内等部位的感觉，所以三叉神经是一个重点，还可以再加上你所需要的反射点来做按摩，例如鼻窦炎（鼻子反射点）、眼压过高（眼睛反射点）、严重的蛀牙或智齿生长异常（牙齿反射点）、中耳炎（耳朵反射点）等。

有经痛问题的女性，如果是月经来时感到头痛（通常是下腹痛得很厉害，连带觉得连头都痛了），可以针对子宫反射点稍做按摩。

总之，因为头痛的问题颇为复杂，建议你还是先以医生的诊断为主，个人的自我了解为辅，如果发现你的头痛是其他部位的疼痛所引起，就可以在按摩基本的穴道之外，再加上相关的反射点。

<<足部按摩VS对症食疗>>

编辑推荐

《足部按摩VS对症食疗》特点： 56道调养疾病食谱（也可单独用以日常养生） 99种常见病症与双效配方附赠： 脚底按摩精华版VCD一张 足部标准穴位挂图 体质自我检测表及对应的食物列表 日常食材之禁忌与功效 采用点穴式按摩法：将按摩重点放在穴点上，事半功倍。

《足部按摩VS对症食疗》无论作为日常保健或者舒缓病痛，不分年龄，全家适用，是您不可不知、最优质的双效养生宝典。

<<足部按摩VS对症食疗>>

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>