

<<图解足疗健康手册>>

图书基本信息

书名：<<图解足疗健康手册>>

13位ISBN编号：9787534146442

10位ISBN编号：7534146445

出版时间：2012-8

出版单位：浙江科学技术出版社

作者：汪永坚，孙志波

页数：285

字数：210000

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>

<<图解足疗健康手册>>

内容概要

《图解足疗健康手册》编著者汪永坚等。

人体上的每一条经络，都是我们身体所需气血的通道，对健康有很大影响。而经络上的每一个穴位，都相当于一味大药，既可防病治病，还能强体健身。并且，其操作简单一学就会、材料简便不花分文、没有任何毒副作用，是纯天然的绿色疗法，是现代家庭非常喜爱的健康法。

<<图解足疗健康手册>>

作者简介

孙志波，医学博士。

男，现就职于中国中医科学院中医古籍出版社，任总编室主任，从事古籍整理出版工作。

编辑出版《黄帝内经大词典》《中医古籍孤本大全》《脉学名著十二种》《温病条辨》等近二百种图书。

获“第二届中国出版政府奖图书奖提名奖”，发表专业论文10余篇。

王永坚，曾被选为卫生部课题“中医护理基本操作技术”光盘拍摄的中医操作示范者，此光盘已通过审核并在全国发行。

2009年被中华中医药学会评为“第二届全国百名优秀护理标兵”，多次受邀去省内下属中医院交流授课——“常规中医操作临床应用及养生保健”。

<<图解足疗健康手册>>

书籍目录

第一章 好好养育我们的“根”，泡脚

按摩能强身

见证奇迹：名人泡脚按摩之妙

陆游：睡前泡脚，四季各不同

苏东坡：按摩脚心，祛病延年

施今墨：花椒水泡脚，内病外治

杨贵妃：泡脚造就美丽容颜

如皋老人：泡脚搓脚有一招

病从脚起：足部预测人体健康

脚趾：五脚趾健康预测各不同

足型：足型不同，健康预测各异

色泽：身体疾患，观脚可知

痛感：顺藤摸瓜，病痛无处藏身

体感：异样感觉与疾病诊断

步态：步态异常与疾病预测

刷新误区：足疗谨防掉“陷阱”

误区一：手法越重就越管用

误区二：泡脚时间越长越好

误区三：没顺序怎么按都可以

误区四：不治病也不会出问题

细节须知：小动作里有大讲究

泡脚按摩前的“五大注意”

按摩器具的选择有讲究

泡脚按摩按时进行。

因人而异

按摩中、按摩后的良性反应

足疗养生事半功倍的三个小窍门

第二章 泡脚按摩保健疗法

第三章 脚部有大药，常见病分科疗治

第四章 脚步有秘方：美容美体两不误

<<图解足疗健康手册>>

章节摘录

版权页：插图：如皋老人不喜欢用两个脚相互干搓，认为那样的效果不是很明显。如皋老人搓脚不受季节的限制，一年四季都坚持做，但是泡脚在冬天进行得比较多，赤足行走在比较温暖的季节进行得比较多。

搓脚时先将双手搓热，再搓脚心，直到把脚心也搓热：然后用中指和食指指端由脚心向脚趾方向做按摩，每次100~200下，每隔几天加按一次，最后可达到500~1000下。

长期坚持有延年益寿之功效。

(7) 脚脖子异常：反映人体肾、心脏虚弱 脚脖子有时也会反映身体异常。

脚脖子有胫骨、腓骨两根骨头，一般这两根骨头紧贴在一起，但如右图所示，也有人两根骨头分开，骨头之间有缝隙，感觉脚脖子较粗。

从正面看，脚脖子上面中间没有变细，感觉脚从脚脖子往下一直是伸直的。

这种脚脖子称为“歪开”，有先天性的和后天性的两种。

无论是哪一种，脚掌都是平脚板，跟腱旁边长有肥肉，脚后跟变硬，并出现行走困难、易摔倒、肥胖等症状。

如果是先天性的，不仅肾、心脏虚弱，而且往往容易得脑中风、风湿痛。

如果是后天性的，虽然看起来很精神，但也有可能引起胸部等疾病，因此先认真旋转脚脖子，使脚后跟变软至关重要。

<<图解足疗健康手册>>

编辑推荐

《图解足疗健康手册(经典珍藏)》是家庭保健速查宝典，中医足疗参考教材。一家一人会、省下医疗费不花钱、不吃药、一学就会、一用就灵。

<<图解足疗健康手册>>

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>