

<<足部反射区按摩保健法>>

图书基本信息

书名：<<足部反射区按摩保健法>>

13位ISBN编号：9787534559433

10位ISBN编号：753455943X

出版时间：1970-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：苏扬

页数：181

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>

<<足部反射区按摩保健法>>

内容概要

《足部反射区按摩保健法（第2版）》是编者结合自身实践研究编创出来的，旨在顺应时代潮流，普及保健知识，服务社会大众，推进全民健康。

《足部反射区按摩保健法（第2版）》编写时结合了编者多年来的临床实践，对足部按摩的发展历史、养生原理、功效特点、按摩操作、疾病治疗、中医理论、浴足药方等进行了系统的介绍。

《足部反射区按摩保健法（第2版）》图文并茂、易学易懂，不仅可作为初、中、高级足部按摩师的学习教材，也适合自我保健者自学和实践。

<<足部反射区按摩保健法>>

书籍目录

第一章 足部按摩概述一、足部按摩的起源与发展一、足部按摩的定义三、足部反射区的概念（一）足部反射区（二）反射区不同于穴位（三）反射的两种不同内涵四、双足与人体的关系五、足部按摩的特点（一）作用迅速安全有效（二）经济实用易于推广（三）标本兼治双向调节（四）早期诊断防患于未然第二章 足部按摩保健养生的原理一、阴阳平衡学说原理二、中医经络学说原理三、血液循环学说原理四、神经反射学说原理五、生物全息学说原理六、内源性药物因子学说原理七、心理治疗学说原理八、应激学说原理九、消除血液中的超氧自由基学说原理第三章 足部按摩的功能一、补（一）补脑提神（二）补心调律（三）补脾助运（四）补肾壮阳二、泻（一）畅腑通便（二）泻毒利尿三、温（一）温经通脉（二）温里止痛四、清（一）清热去火（二）清湿化炎.....第四章 足部按摩专业知识第五章 常用足部反射区按摩操作方法第六章 足部按摩对常见病症的诊疗第七章 中药熏浴足养生保健第八章 足部按摩须知

<<足部反射区按摩保健法>>

章节摘录

(一) 作用迅速, 安全有效 研究表明, 人的双足所处的特殊生理位置, 使人体未被代谢掉的尿酸晶体和其他毒素长期沉积在足底, 严重地影响着人体的血液循环, 从而损伤相对应部位的脏腑功能和人体健康。

足部按摩可将这些“垃圾”沉积物通过泌尿系统、消化系统及皮肤汗腺排出体外, 使体内血液循环迅速恢复正常, 病变器官可得到充分的营养而迅速恢复功能, 从而迅速恢复人体健康。

此外, 足部按摩疗法不打针、不吃药、不开刀、无毒副作用, 有病治病、无病健身, 完全符合现代医学所追求的“无创伤医学”和“自然疗法”, 十分安全有效。

(二) 经济实用, 易于推广 在许多缺医少药, 医疗条件尚不完善的地区, 生病就医非常困难。即便是医疗条件较好的地区, 对于家庭和社会来说, 医疗费用也是一笔沉重的负担。

足部按摩疗法不用打针吃药, 不需医疗器械, 也不受时间、地点、环境及经济条件的限制, 只要用双手或者一些简、单的日常生活用具(如钢笔、筷子、硬币、钥匙等)就可以施术治病, 十分方便、实用, 无经济负担; 而且足部按摩易学易懂、容易掌握、操作方便, 适合社会各阶层人群学习和运用, 非常容易普及和推广。

(三) 标本兼治, 双向调节 足部按摩是一种无针、无药、无创伤的物理疗法, 可在一定程度上代替针、药作用, 但无针、药的副作用, 是一种标本兼治法, 尤其对一些功能性疾病和慢性疾病能显示出其他疗法无法比拟的优点。

另外, 按摩双足反射区可以调节人体相对应组织器官的生理功能, 这种调节是双向调节功能, 按摩刺激的面积大, 产生的生物能多, 向体内传导的生物信息强, 双向调节效果就好。

比如, 腹泻和便秘是一对矛盾, 表面看是相反的病症, 其实内在病症一致, 都是消化系统的疾病, 是体内组织器官功能失调所致。

通过对相同的反射区按摩刺激, 既可止泻又可以通便, 这就是足部按摩的双向调节功能的特点。

它可以使体内各组织器官之间从不协调到协调, 保持人体内环境的相对平衡, 恢复各器官之间的生理功能。

.....

<<足部反射区按摩保健法>>

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>