

<<足部反射区按摩保健全书>>

图书基本信息

书名：<<足部反射区按摩保健全书>>

13位ISBN编号：9787534586101

10位ISBN编号：7534586100

出版时间：2012-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：汉竹

页数：256

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全书>>

### 前言

足部反射区按摩保健，是人人所熟知的保健方法。但事实上，反射区除了治病以外，还有诊断的功能。

人体的健康也会在相应的反射区以各种形式表现出来，这就为人们诊断、认识疾病提供了一条新的路径。

本书介绍了足部73个反射区的位置、主治、诊断及按摩方法，基本囊括了足部反射区诊断和治疗的全部内容。

学习本书，读者不仅会为自己治病，还会为自己诊断疾病。

为了帮助读者找准反射区并快速学会按摩，书中配以精美的反射区真人及模式定位图，以及按摩手法图，且相互对照，使用方便。

本书选择了100种常见疾病加以介绍，并给出具体的反射区配方和诊断、治疗方法，特别是对每个病症都给出一个泡脚增效方。

这样，读者就可以将按足和泡脚结合起来，获得更为理想的治疗效果。

本书作者范士生老师是足部反射区定位方法的创始人，他在临床实践中总结出独有的一套按摩手法，并结合其他国家和地区足部反射区按摩疗法的特点，摸索出一套集预防、保健和治疗为一体的足部反射区按摩方法，在实践中取得了很好的效果。

这些独特的足部反射区按摩方法，将一一在本书中呈现出来。

## <<足部反射区按摩保健全书>>

### 内容概要

本书内容囊括了13种足部反射区，从定位、主治、诊断以及按摩方法等方面，全面介绍了足部反射区。

同时，介绍了最常见的100种病症以及亚健康症状，从反射区诊断、反射区按摩到泡脚良方，全面介绍反射区保健法，更方便读者阅读。

邀请足部反射区定位创始人担任主编，增强权威感和可信度。

## <<足部反射区按摩保健全书>>

### 作者简介

范士生，足部反射区定位方法首创人，北京市足部反射区健康法研究会副会长、副主任医师。潜心研究足部反射区按摩疗法近30年，是国内从事足部按摩理论与临床研究的高级医务工作者，最早对足部反射区做定位，并广泛应用于临床，于1992年出版《足部反射区按摩疗法》一书，为足部反射区的研究和发展奠定了理论基础。

在治疗内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、骨科等科别疾病中总结出独有的一套按摩手法和技能，并结合其他国家和地区足部反射区按摩疗法的特点，摸索出一套集预防、保健和治疗为一体的足部反射区按摩疗法，在实践中取得了很好的效果。

将足部反射区健康疗法在国内外进行宣传和推广工作。

先后在全国26个省、直辖市举办过培训班，培训学员近万名，并赴新加坡、日本讲学和治疗，得到海内外广大学者、患者的认可和好评。

在北京市医务界、高校系统、中央机关、国家机关、市属单位举办过培训班和讲学达近百期，先后在北京电视台、中央人民广播电台向广大群众传授足部按摩知识、解答疑问，参加人员达万人之多。

## <<足部反射区按摩保健全书>>

### 书籍目录

#### 第1章 足部反射区按摩到底好在哪儿

足——人的第二心脏

足疗，主要就是按摩足部反射区

按摩反射区的九大基本手法

足部反射区按摩有禁忌

按摩反射区前先泡脚，效果会更好

#### 第2章 详解73个足部反射区

足部按摩的基本顺序

足底反射区

1.腹腔神经丛

2.脾

3.肾上腺

4.肾

5.输尿管

6.膀胱

7.额窦

8.脑垂体

9.小脑、脑干

10.三叉神经

11.鼻

12.大脑

13.颈项

14.颈椎

15.降血压点

16.甲状旁腺

17.甲状腺

18.声带

19.眼

20.耳

21.项耳肌

22.斜方肌

23.肺、支气管

24 .心脏

24 .肝脏

24 .胆囊

25.胃

26.胰

27.十二指肠

28.小肠

29.盲肠

30.回盲瓣

31.升结肠

32.横结肠

33.降结肠

34.直肠

<<足部反射区按摩保健全书>>

- 35. 肛门
  - 36. 生殖腺
  - 37. 失眠点
  - 38. 手（上肢）
  - 39. 脚（下肢）
  - 40. 臀
  - 41. 坐骨神经
  - 足内侧反射区
  - 42. 胸椎
  - 43. 腰椎
  - 44. 骶椎
  - 45. 内尾骨
  - 46. 子宫、前列腺
  - 47. 尿道、阴道
  - 48. 髋关节
  - 49. 直肠、肛门
  - 50. 腹股沟
  - 51. 内侧坐骨神经
  - 足外侧反射区
  - 52. 外尾骨
  - 53. 卵巢、睾丸
  - 54. 膝关节
  - 55. 肘关节
  - 56. 手臂
  - 57. 肩关节
  - 58. 肩胛骨
  - 59. 髋关节
  - 60. 下腹部
  - 61. 外侧坐骨神经
  - 足背反射区
  - 62. 上、下颌
  - 63. 扁桃腺
  - 64. 躯体全身淋巴腺
  - 65. 喉头
  - 65. 气管
  - 65. 胸部淋巴腺
  - 66. 肝经腺
  - 67. 内耳迷路
  - 68. 胸部
  - 69. 横膈膜
  - 70. 肋骨
  - 71. 闪腰点
  - 72. 上、下身淋巴腺
  - 73. 手腕
- 第3章 头面部病症足疗方
- 1. 头痛
  - 2. 面肌痉挛

<<足部反射区按摩保健全书>>

3.三叉神经痛

4.面瘫

第4章 耳眼口鼻咽病症足疗方

5.耳鸣

6.牙痛

7.鼻衄

8.慢性咽炎

9.慢性鼻炎

10.白内障

第5章 肩臂腰腿部疼痛足疗方

11.落枕

12.颈椎病

13.肩周炎

14.网球肘

15.腕管综合征

16.急性腰扭伤

17.慢性腰肌劳损

18.腰椎间盘突出症

19.坐骨神经痛

20.膝关节炎

21.踝关节扭伤

22.类风湿性关节炎

第6章 呼吸道疾病足疗方

23.咳嗽

24.哮喘

25.慢性支气管炎

26.肺气肿

第7章 五脏六腑疾病足疗方

27.胃脘痛

28.慢性胃炎

29.胃下垂

30.泄泻

31.便秘

32.心悸

33.胆囊炎

34.胆石症

35.慢性肝炎

36.尿石症

37.尿路感染

38.脱肛

39.尿失禁

第8章 皮肤疾病足疗方

40.皮肤瘙痒症

41.湿疹

42.痤疮

43.脂溢性皮炎

44.酒糟鼻

<<足部反射区按摩保健全书>>

45. 荨麻疹

46. 黄褐斑

第9章 中老年病症足疗方

47. 糖尿病

48. 高血压

49. 低血压

50. 冠心病

51. 高脂血症

52. 动脉硬化

53. 心绞痛

54. 老年痴呆

55. 中风后遗症

第10章 女性病症足疗方

56. 痛经

57. 带下症

58. 子宫下垂

59. 乳腺增生

60. 月经不调

61. 盆腔炎

62. 更年期综合征

第11章 男性疾病足疗方

63. 慢性前列腺炎

64. 前列腺增生

65. 阳痿

66. 遗精

67. 早泄

第12章 儿科疾病足疗方

68. 小儿厌食

69. 小儿疳积

70. 小儿遗尿

71. 小儿近视

72. 小儿斜视

73. 小儿脑瘫

第13章 最常见的小病小痛

74. 感冒

75. 发热

76. 中暑

77. 失眠

78. 眩晕

79. 昏厥

80. 神经性呕吐

81. 盗汗

82. 打嗝

83. 痛风

84. 甲状腺功能亢进

第14章 改善亚健康足疗方

85. 贫血

<<足部反射区按摩保健全书>>

86.抑郁症

87.胸闷

88.神经衰弱

89.身体困乏

90.口臭

91.肥胖症

第15章 日常养生足疗方

92.养心安神

93.缓解疲劳

94.减缓压力

95.提神醒脑

96.调和脾胃

97.疏肝解郁

98.益肾固本

99.美容美颜

100.除脂减肥

附录：足趾按摩疗法

## <<足部反射区按摩保健全书>>

### 章节摘录

版权页：插图：足部乃“三阴交之始，三阳交之终”，有穴位多、位置低、血液少的特点，素有“第二心脏”之称。

可见足在身体这个复杂的“机器”中扮演着非常重要的角色，那么它与心脏究竟有哪些相似之处呢？心脏的主要任务是推动血液流动，将血压入血管，然后输送到全身，以供应身体各个器官和组织氧气和营养。

它就像一个泵一样带动全身血液循环，不知疲倦地工作着，因此，人体才得以正常、健康地运行。而足是整个人体血液大循环中的折返点，当血液运行到这里，需要重新走上返回心脏的道路。

因此足部需要发挥像心脏一样的作用来推动血液循环。

可是，血液从心脏流向足是比较容易的，而要从足回流至心脏则较为困难。

首先，足离心脏的距离最远；其次，它又处在人体的最低位置。

当血液流到足时，随着心脏所输出的能量逐渐衰减，加上地心引力、血液自身重力等原因，流动的速度开始不断减缓，造成回心血量减少，血液就会集聚于足部、下肢。

此时，如果没有一种力量来继续施压，那么回心血量就会大量堆积于足部的静脉之中，同时血液中酸性代谢产物和未被利用的钙等矿物质也容易沉积下来，从而严重影响人体循环系统的运行。

这时候，人体就非常需要足部的神经、肌肉、血管等来发挥其“第二心脏”的作用，继续加压以推动血液的运行，使其返回心脏。

这种“第二心脏”作用主要依靠下肢骨骼肌的张力增高和等长收缩，来挤压下肢血管，迫使下肢静脉中的血液通过静脉瓣回流至心脏，以完成血液整体循环过程。

因而，从这个意义上讲，足部的确起到了协助心脏送血、抽血的泵血作用，非常好地扮演了人体“第二心脏”的角色。

而改善足部血液循环，使其真正良好地发挥“第二心脏”功能，使体内血管扩张、血流加速、血流量增大，从而促进器官组织新陈代谢，增加组织细胞活动，无疑是人体健康的基础法则。

## <<足部反射区按摩保健全书>>

### 编辑推荐

《足部反射区按摩保健全书》作者范士生老师，是足部反射区定位方法的创始人，他在临床实践中总结出独有的一套按摩手法，并结合其他国家和地区足部反射区按摩疗法的特点，摸索出一套集预防、保健和治疗为一体的足部反射区按摩方法，在实践中取得了很好的效果。

这些独特的，集预防、保健和治疗为一体的足部反射区按摩方法，都将在《足部反射区按摩保健全书》中呈现出来。

所以，赶快打开《足部反射区按摩保健全书》吧，你的健康，始于足！

<<足部反射区按摩保健全书>>

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>