

<<足部按摩不生病>>

图书基本信息

书名：<<足部按摩不生病>>

13位ISBN编号：9787534588365

10位ISBN编号：7534588367

出版时间：2012-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：王东坡 主编

页数：160

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>

<<足部按摩不生病>>

内容概要

本书针对每种病症选取相应反射区和穴位进行按摩。每个按摩步骤，你能从骨骼图上找准反射区和穴位，也能从真人演示图上直接学习按摩，翻开书，不需要懂得哪些晦涩难懂的中医理论，也能立即上手。随书附赠的手部反射区挂图，带在身上，或贴在墙上，随时随地都能快速取穴；并且，还可以按照书中的方法，下载同步的按摩教学视频，真正使你做到取穴快速精准，让专家手把手教你按摩，一看就会，一学就懂，一用就灵。

<<足部按摩不生病>>

作者简介

王东坡，北京中医药大学副教授、副主任医师、医学博士，北京中医药大学“国医堂”出诊专家，国家级名老中医王琦教授博士研究生。

从事中医临床、教学、科研工作近30年，拥有扎实的理论功底和实践经验，在中医内科、妇科、男性科以及按摩、针灸、刮痧、食疗、美容等方面有较深入的研究，对中医养生保健有着独到的体会和见解。

现从事中医临床、中医体质学及中医养生学的研究工作。

先后发表学术论文30余篇，编著或参编学术专著及科普著作20余部。

其主编的《手耳足简易按摩》一书已畅销4年之久，受到读者一致好评。

<<足部按摩不生病>>

书籍目录

第一章 足部按摩好在哪

足——第二心脏
足是多条经脉的起点与终点
足腿部的特效穴位

双脚状况，反映身体健康

第二章 看看脚，健康情报早知道

观足色，知健康
看足型，测异常
足部压痛是警报
从足姿中判断疾病

脚趾甲也能预示疾病

第三章 在家按脚这样做

按摩前的准备
足部按摩的常用手法
按摩的用法与用量
按摩宜忌
按摩后的正常反应
对症按摩效果好

第四章 常见病症对症按摩法

头痛
感冒
咳嗽
中暑
呃逆（打嗝）
头晕
胃痛
食欲不振
胃脘胀满（腹胀）
慢性胰腺炎
腹泻
便秘
胆囊炎、胆石症

第五章 慢性病、中老年病症对症按摩

糖尿病
高血压病
心悸
冠心病
中风后遗症

肥胖症

第六章 脊柱、关节相关疾病对症按摩

落枕
颈椎病
肩周炎
急性腰扭伤
腰椎间盘突出症

<<足部按摩不生病>>

痛风

腕管综合征

坐骨神经痛

第七章 妇科常见病对症按摩

痛经

闭经

盆腔炎

更年期综合征

第八章 男科常见病对症按摩

前列腺炎

性功能减退

阳痿、早泄

第九章 儿童常见病对症按摩

发热

荨麻疹

急性扁桃体炎

鼻窦炎

厌食症

遗尿

近视

第十章 日常养生按摩法

消除疲劳

缓解压力

提神醒脑

安神催眠

美白养颜

附录

足部反射区名称及定位

足部穴位名称及定位

<<足部按摩不生病>>

章节摘录

版权页：插图：按摩前的准备 选对按摩时间 选择一个合适的时间进行足部按摩非常重要。

一般饭前30分钟、饭后1小时内，是不宜进行足浴和足部按摩的。

因为人体在饥饿状态时进行按摩易引起低血糖、虚脱，而进食后立即进行按摩，则会进一步刺激胃肠蠕动，增加消化道的负担。

由于足浴时足部及下肢血管扩张，会造成体内血液大量向下集中，可能会引发头部暂时性缺血，出现头晕、目眩等不适症状，因而机体过于疲劳或酒后，也应暂停足浴或足部按摩，并抬高下肢以帮助血液的回流。

按摩开始前，必须先探查心脏反射区，并按轻、中、重3种力度进行，以便了解心脏功能是否正常，然后再决定按摩的力度及治疗方案，以免发生意外。

按摩者在按摩每个穴位和反射区前，都应测试一下针刺样的反射痛点，以便在此着力按摩。

选择舒适的环境 选择安静整洁、空气清新、温度适宜的场所和房间进行按摩。

按摩前，被按摩者要洗净足部，按摩者也要洗净手部，双方都要剪短指（趾）甲，以防按摩时损伤皮肤或引发交叉感染。

此外，还要准备好按摩巾、按摩膏等所需用品。

按摩前先泡脚 在按摩前用热水泡脚，既可以加快血液循环，又能放松足部的肌肉与韧带，避免因肌肉韧带紧张而造成骨关节受伤。

建议选择一个比较深的木桶，因为木桶比较容易保温，而且一般能将整个小腿都放进去。

水的最佳温度在40~45℃。

浸泡的时间为15~20分钟，以小腿或足部皮肤微微发红为宜，最好是人的后背或额头稍稍有点出汗，但不能全身大汗淋漓。

因为汗为心之液，大汗淋漓会伤心夺液。

而后背或额头属阳，脚和足属阴，后背或额头出汗，这说明人的经络上下贯通，是体内阳气上达、气血流通的表现。

很多做过足疗的人都知道，在泡脚水里面放上点中药效果会更好，有助于行气活血、疏经通络。

患者可根据病情和治疗的需要，请中医师临证处方，随症加减。

泡脚完毕后，应将毛巾以按压的方式，将足部稍微擦干，然后再由下往上，为足部擦上护足霜，还要避免足部着凉受寒。

<<足部按摩不生病>>

编辑推荐

《足部按摩不生病》由江苏科学技术出版社出版。

<<足部按摩不生病>>

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>