第一图书网, tushu007.com

<<太极足心道>>

图书基本信息

书名：<<太极足心道>>

13位ISBN编号：9787535744579

10位ISBN编号：7535744575

出版时间：2006-1

出版时间：湖南科学技术出版社

作者：邓延春

页数：188

字数：204000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

双足在人体经络循行中具有独特的意义，五脏六腑，在足上都有相应的反射区，即所谓“穴区”。
现代所称的“足反射学”认为，足部有70多个反射区，成为人体器官的一个缩影。
一旦足部发生病变，可能影响全身的健康；而全身某一部位发生病变，也能够在双足的相应反射区内反映出来。
随着现代生活节奏加快，工作压力加大，人们更加重视保护健康。
迫切需要掌握一些简便易行又效果显著的保健养生方法。
而“足部反射区保健法”，即通常人们所说的“足疗”之所以受到人们的青睐，是因为这种方法不打针、不吃药，只通过对足部反射区进行按摩，就能够使人感到头脑清醒，浑身轻松，有病能治，无病健身。

<<太极足心道>>

书籍目录

第一章　概述　第一节　什么是足部反射区健康法　　第二节　足部疗法　发展简史　　一、起源　　二、流传　　三、发展　　四、回归　　五、展望　第三节　太极足心道是足疗和足浴相结合的产物　　一、“冰”——冷水浴足　　二、“火”——热药泡足　　三、“石”——卵石顶足　　四、“足”——手法　按足第二章　怎样才能学好太极足心道　第一节　要遵守与按摩师相关的职业道德　　一、按摩师应认真学习业务知识和技能　　二、按摩师应有良好的服务态度　　三、按摩师应遵纪守法　　第二节　要学好与足部按摩相关的基础知识　　一、人体解剖生理知识　　二、中医理论基础知识　第三节　要学好与足部按摩相关的专业知识　　一、足部按摩的保健作用原理　　二、足部的六条经脉及其相关腧穴　　三、足部的骨骼、关节和肌肉　　四、足部反射区的分布规律第三章　太极足心道保健按摩手法　16种　第一节　指关节按摩法　　第1法　单食指扣拳法　　第2法　单食指钩掌法　　第3法　双指扣拳法　　第4法　多指扣拳法　　第5法　拇指扣拳法　第6法　双指钳法　　第7法　双食指钩掌法　　第8法　双拇指钩掌法　　第9法　握足扣指法　　第二节　拇、食指按摩法　　第10法　拇指平推法　　第11法　双拇指分推法　　第12法　扣指法　　第13法　捏指法　　第14法　拇指按揉法　　第15法　双拇指搓法　　第16法　并指点按揉法　　第三节　手法　的应用　　一、要找准反射区的位置　　二、要有足够的刺激量　　一、要按规定的顺序进行操作　　四、要按规定的时间完成全程按摩　第四节　足部按摩注意事项　　一、施术前　　二、施术中　　三、施术后　　四、按摩师的自我保护第四章　太极足心道按足套路74招式　第一节　热身式（12招式）　　第1式　双擦足背　　第2式　双擦足底　　第3式　分离五趾　　第4式　提捏五经　　第5式　屈伸足踝　　……第五章　太极足心道的操作程序和实施方法第六章　足诊与配区治疗原则第七章　太极足心道的具体应用20例附录一　足部反射区保健按摩图附录二　足部按摩师国家职业标准参考文献

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