

<<新编泡脚良方大全>>

图书基本信息

书名：<<新编泡脚良方大全>>

13位ISBN编号：9787536947535

10位ISBN编号：7536947534

出版时间：2010-5

出版时间：陕西科学技术出版社

作者：轩宇鹏

页数：427

字数：4000000

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>

<<新编泡脚良方大全>>

前言

自古以来人们都十分重视脚在养生中的重要作用，并视其为病邪由外入里的门户，故中医养生学认为“寒从脚起”“湿由下入”“病由下侵”。

日常生活中不难发现，慢性虚损性病症多由下肢疼痛或痿软无力开始，这是由于脚部门户不固所致。因此，现代养生家提出了一个新口号：四季防病，从护脚开始。

中医学认为：“足乃六经之根”，是人的“第二心脏”。

足部是全身的缩影，分布着全身相应组织、器官的穴位，是治疗病症的主要部位。

泡脚疗法既可以治疗局部病，也可以治疗全身病。

经常泡脚，还可起到保健作用。

民谚有云：春天洗脚，升阳固脱；夏天洗脚，湿邪乃除；秋天洗脚，肺腑润育；冬天洗脚，丹田暖和

。

所谓的泡脚疗法，就是在中医辨证施治的原则指导下，选择适当的药物，水煎后取汁，放置于浴盆中，候温泡脚，通过药物作用于足底局部的一种治疗方法，是中医外治疗法的一种。

这种治疗方法是通过药物对足底部腧穴及经络的刺激作用，达到治疗疾病的目的。

其应用方便，疗效确切，无痛苦，不良反应少，因而受到广大患者的喜爱。

<<新编泡脚良方大全>>

内容概要

泡脚疗法，是在中医辨证施治的原则指导下，选择适当的药物，水煎后取汁，放置于浴盆中，候温泡脚，通过药物对足部穴位及经络的刺激渗透作用，以达到治疗疾病和养生保健的目的。

<<新编泡脚良方大全>>

书籍目录

第一章 泡脚基础知识 一、足与人体健康 二、泡脚的好处 三、泡脚保健的优势 四、泡脚常用方法 五、泡脚水的选择 六、泡脚器的选择 七、泡脚保健的范围 八、不宜泡脚的情况 九、泡脚应注意的事项 十、泡脚的十大禁忌第二章 泡脚护足 一、四季护足方法 二、泡脚保健的科学依据 三、脚是人体经络的集结地 四、泡脚保健可治百病 五、轻松给足做美容 六、芦荟泡脚 七、四味甘露汤 八、足香浴 九、盐水足浴法 十、几种特殊的沐浴液 十一、泡脚前的准备工作 十二、泡脚时的清洁保养第三章 泡脚诊病 一、感觉诊断法 二、形态诊断法 三、颜色诊断法 四、脚姿诊断法 五、温度诊断法 六、鞋底变化诊断法 七、趾甲形态诊断法第四章 常见泡脚中草药 一、清热解毒、杀菌消炎类 二、祛风化痰、活血滋阴类 三、利水消肿、益脾温肾类第五章 泡脚养生第六章 中药泡脚验方

<<新编泡脚良方大全>>

章节摘录

可以把体内各种各样的混合物（有害物质）带出体外。试验表明，尿素氮是一种代谢的废物，一般通过尿从人体中排出，但当肾脏的功能发生障碍时，它就积聚在血液里，可以通过汗液排泄。

药液熏蒸后双足暖和，可以“引热下行，调和气血，祛风除湿，温经散寒”。

因此，泡脚对伤风感冒、汗代谢异常、皮肤病等均有较好的疗效。

（3）增强内脏功能 足部药浴时热水及蒸气对足部的反射区和经络能进行有效刺激，从而调节和增强脏器功能，收到保健、治疗之功效。

药浴后足部肌肉组织软化，皮肤滑润，此时对症施于足部按摩，增强内脏功能的效果更为显著。

脚部药浴可使药物直接作用于皮肤、孔窍、腧穴，迅速直达病所，达到内病外治的目的。

同时，药浴疗法可避免药物直接进入人体大循环，从而减少对肝脏、肾脏的毒副作用，更有利于增强内脏功能。

（4）增强免疫功能脚部药浴在促进全身血液循环的同时，也相应地改善了淋巴液的循环。

淋巴系统组织对外有抑制病毒、细菌的防卫作用，对内有抑制病菌的作用。

淋巴循环的加快，可以使淋巴细胞不断生产抗体，从而增强人体免疫功能。

据观察，脚部药浴对反复感冒等多种免疫功能低下的疾病有效。

（5）促进新陈代谢 药浴可使脚部与全身血液循环得到改善，促使各内分泌腺体分泌各种激素，调节体内脂肪、蛋白质、糖、水、盐的代谢平衡，从而改善人体的新陈代谢，维持内外环境的相对稳定，促进机体健康。

<<新编泡脚良方大全>>

编辑推荐

《新编泡脚良方大全》集百家精华，治人身百病。
广为流传的治病秘方，实用的养生保健方案。

<<新编泡脚良方大全>>

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>