

<<养生祛病妙招>>

图书基本信息

书名：<<养生祛病妙招>>

13位ISBN编号：9787537539722

10位ISBN编号：7537539723

出版时间：2010-4

出版时间：河北科技出版社

作者：方佳 编

页数：271

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>

<<养生祛病妙招>>

前言

自然疗法，也称天然疗法，是指与化学药物疗法相对而言的、以激发人体强身抗病能力为主导的各种防病、治病及康复保健的手段和方法。

自然疗法的基本原则可归纳为“道法自然”和“取法自然”，也就是顺乎自然、效法自然和达于自然。

中华自然疗法是从20世纪末以来广泛流行于我国各地的一系列自我保健方法。

其特点是不吃药、不打针、不用开刀之方式来治愈自身的疾病。

正因如此，这种非医疗、非药物、无损伤、无痛苦、无毒副作用，将治疗融于生活，在舒适中告别病魔，可称是绿色的、清洁的，省时、省力、经济简便的保健方法。

问世以来愈来愈受到世人的欢迎。

中华自然疗法并非是什么新发明、新发现，它所秉承的恰恰是我国传统医学的固有理论，只不过，应该算是这些理论在新时期与现代科技的结合与发展罢了。

目前西方各大医学院校都纷纷设立起“自然医学”系科，专门研究这方面的医学问题，并把中医药列入其首要。

<<养生祛病妙招>>

内容概要

本书用浅显通俗的文字，重点介绍中药泡脚、足部按摩等足疗相关理论知识，并具体指导读者如何根据需要选用、操作泡脚及按摩进行足疗。

我们坚信，只要按其要领、持之以恒，定会收到养生、保健、祛病、强身的较好功效。

<<养生祛病妙招>>

书籍目录

上篇 泡脚及足部按摩常识 一、足和足部疗法 (一)树有根人有足,知足保健康 (二)足为“保健特区”,常被誉“第二心脏” (三)足疗的两个高招:泡脚与足部按摩 二、足疗的第一高招:泡脚(中药浴足) (一)泡脚(中药浴足)的种类 (二)泡脚(中药浴足)的功效 (三)泡脚(中药浴足)能养生祛病的原因 (四)泡脚(中药浴足)时的操作须知 (五)四季泡脚(中药浴足)须知 三、足疗的另一高招:足部按摩(足部推拿) (一)足部按摩之要点和手法 1. 足部按摩之要点 2. 足部按摩常用的手法(七则) (二)足部经络的位置及功效 1. 足部经络的位置及功效 足阳明胃经 足太阳膀胱经 足少阳胆经 足太阴脾经 下篇 泡脚及足部按摩施治方例

<<养生祛病妙招>>

章节摘录

上 篇 泡脚及足部按摩常识 一、足和足部疗法 (一) 树有根人有足，知足保健康
双足在人类的产生和发展过程中起到了关键性的作用。

古猿双足站立行走，是从猿到人转变过程中具有决定性意义的一步。

这关键一步促进了大脑的发育，使人类加快了进化。

双足由52块骨骼、66个关节、40条肌肉和200多条韧带组成；足部密布着丰富的毛细血管、淋巴管和神经末梢，有66个穴位，70多个反射区和70多个与脏器相关连的敏感点，与人体五脏六腑和大脑组织密切相关。

综上所述可以清楚看出：双足是人体重要的运动和负重器官，是物理意义上的身体支撑点；是人体的重要组成部分，人体所有脏腑功能的变化，都能从足部反映出来；双足可称是左右人体健康的基石，故有人将它誉为“人体保健特区”。

俗话说：“人老足先衰，木枯根先竭。”

若把人体比喻为一棵树的话，那么足就是其根部，根部枯竭则枝折叶落，树木夭折。

古人早就认为，人皆有4根，即鼻为苗窍之根，乳为宗气之根，耳为神机之根，脚为精气之根。

可见，脚是4根的根本，说明了足与人类健康有着异常密切的关系，也说明了足部保健的重要分量。

传统医学基础理论还认为，“肾为先天之本”、“脾为后天之本”，所谓“本”就是生命的根本所在。

这明确地指出了脾、肾在脏腑中的作用特别重要。

而足少阴肾经、足太阴脾经都起始于脚部，可见脚部在生命活动中是非常重要的一个组织。

<<养生祛病妙招>>

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>