

<<10分钟足部按摩>>

图书基本信息

书名：<<10分钟足部按摩>>

13位ISBN编号：9787538141030

10位ISBN编号：7538141030

出版时间：2004-3-1

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：李松涛,王颖,姬脉平

页数：120

字数：80000

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>

<<10分钟足部按摩>>

内容概要

本丛书均由临床经验丰富的中医专家撰写，内容都是临床上遇到的、人们经常询问和想知道的。每种书都详细介绍了其相关疗法的作用、方法，并配有大量清晰、直观的图片。突出了可操作性和有效性，可使读者正确地运用书中介绍的中医疗法，每天只用10分钟时间，持之以恒，就能达到防病强身的目的。

本书系统介绍了足疗应掌握的足部结构、按摩手法、足部反射区等知识。有针对性地介绍了足疗应注意的事项和怎样通过望足进行诊断疾病的常识，包括足疗的作用、适宜对象以及足形、足色所反映的疾病等。

重点介绍了常见病足疗方法和保健足疗方法，对50余种疾病的足疗穴区、足疗手法进行了详细的介绍，对美容、晕车、去疲劳等保健专题的足疗方法也进行了介绍。

全书内容实用，可操作性强，配有大量的手法操作和反射区图片，可使读者一目了然，一学就会。

<<10分钟足部按摩>>

书籍目录

一、足疗、足浴去疲劳 1.脚底反映全身 2.按足可以调整血液循环 3.疼痛是疾病的反映 4.简单泡脚防病 5.花椒水泡脚防病 6.按摩时间可长可短 7.操作者应注意患者的反应 8.正确的姿势疗效显著 9.在脚上涂润滑膏,按摩效果更好 10.这种情况下不宜做足疗 11.足疗后出现以下现象,不泌惊慌 12.足疗操作时的注意事项二、足部结构不复杂 1.足部方位 2.了解足骨可更准确地定位三、足疗常用按摩方法 1.单食指扣拳法 2.捏指法 3.扣指法 4.握足扣指法 5.单食指刮压法 6.双食指刮压法 7.双指扣拳法 8.多指扣拳法 9.拇指扣拳法四、反射区定位图示 1.基本反射区 2.足底部反射区 3.足内侧反射区 4.足外侧反射区 5.足背部反射区 6.小腿反射区五、望足诊病 1.观察脚拇趾可预测中风 2.足掌碎纹多,应怀疑有肾病 3.脚拇趾有凹陷,应怀疑小脑萎缩 4.大脚趾关节缝狭窄,应怀疑颈椎骨质增生 5.脚趾顶部弯曲,易患头晕头痛 6.肩平足易患多种疾病 7.足趾不正常预示疾病 8.足形反映内脏变化 9.足部颜色反映人体健康程度 10.不同痛感诊断不同的疾病六、常见病足疗方法七、保健足疗附录参考文献

<<10分钟足部按摩>>

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>