第一图书网, tushu007.com

<<中药泡脚验方>>

图书基本信息

书名：<<中药泡脚验方>>

13位ISBN编号：9787563425051

10位ISBN编号：7563425055

出版时间：2008-1

出版时间：延边大学出版社

作者：刘丽华

页数：152

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

内容概要

中药泡脚验方是我国医药学宝库中一颗明珠，它有着十分悠久的历史和极其丰富的内容，是中医治疗学中十分有效的外治疗法之一。
中药泡脚是根据中医辨治原则，对症选择药物，用水煎取汁液后，浸泡双脚，通过药物对足部穴位及经络的刺激作用，达到治疗疾病、保健养生目的的一种简易、科学、实用的祛病保健方法。
本书内容主要包括：泡脚须知、泡脚健康疗法和泡脚养生三大部分及569个验方。
目的在于指导人们如何科学利用中药泡脚收到祛病保健、养生强身的效果。
相信它一定会为提高读者朋友的身体素质和生活质量发挥很好的作用。

<<中药泡脚验方>>

书籍目录

第一章 泡脚须知一、双脚与人体的密切关系二、泡脚治病的原理三、泡脚疗法的特点四、泡脚疗法的应用范围五、泡脚水的选择六、泡脚器具的选择七、泡脚的时间八、泡脚疗法的注意事项第二章 泡脚健康疗法一、感冒二、发热三、头痛四、咳嗽五、哮喘六、慢性支气管炎七、胃痛八、消化不良九、泄泻十、慢性结肠炎十一、便秘十二、失眠十三、高血压十四、低血压十五、高脂血症十六、糖尿病十七、冠心病十八、水肿十九、痛风二十、慢性肾炎二十一、动脉硬化二十二、风湿性关节炎二十三、中风后遗症二十四、眩晕二十五、肺结核二十六、自汗、盗汗二十七、疔疮二十八、疥疮二十九、冻疮三十、皲裂三十一、足癣三十二、鸡眼三十三、汗脚三十四、丹毒三十五、稻田性皮炎三十六、皮肤瘙痒症三十七、足跟痛三十八、踝关节扭伤三十九、下肢静脉曲张四十、痤疮四十一、酒糟鼻四十二、痔疮四十三、脱肛四十四、雷诺病四十五、痛经四十六、闭经四十七、月经不调四十八、倒经四十九、带下病五十、更年期综合征五十一、遗精五十二、早泄五十三、阳痿五十四、前列腺炎五十五、红眼病五十六、麦粒肿五十七、睑缘炎五十八、口疮五十九、牙痛六十、慢性鼻炎六十一、鼻窦炎六十二、小儿厌食症六十三、小儿遗尿症第三章 泡脚养生法一、消除紧张二、消除疲劳三、消除抑郁四、健脑益智五、促进性欲六、增进食欲七、抗衰老八、美容

章节摘录

第一章 泡脚须知　　一、双脚与人体的密切关系　　俗话说：“ 树枯根先竭，人老脚先衰 ”，为什么双脚对人体来说这么重要呢?　　经络学说认为，足三阴经和足三阳经分别起始和终止于脚部。
它们分别是足太阴脾经、足阳明胃经、足少阴肾经、足太阳膀胱经、足厥阴肝经和足少阳胆经。
通过经络关系，分别与手三阴、手三阳经沟通，共同维持着人体气血的运行。
脏腑的病变可通过经络互相影响，反过来，疏通经络、气血，又可达到治疗脏腑病变的效果。
如足阳明胃经的足三里穴，在胃脘部有病变时，按摩或针灸该穴位可以达到治疗胃病的效果，而且疗效显著。
所以说，脚与脏腑的关系就是整体观念的缩影。
　　中医基础理论认为，“ 肾为先天之本 ”、“ 脾为后天之本 ”，所谓“ 本 ”就是生命的根本所在。
这就明确指出了脾肾在脏腑中的作用特别重要。
足少阴肾经、足太阴脾经皆起始于脚部，可见脚部在身体中是非常重要的组织。
’　　此外，双脚又被誉为人的“ 第二心脏 ”，为什么这样称呼呢?心脏虽然是人体血液循环的动力保证，但由于双脚离心脏位置最远，加上重力的作用，使血液从心脏流向双脚较为容易，而脚部血液回流心脏则相对较准，当大量血液积聚于下肢静脉时，下肢组织压力增加，必须依靠下肢肌肉泵的作用，即下肢骨骼肌张力增高和收缩，挤压下肢血管，协助心脏的泵血作用，迫使下肢静脉血液通过静脉瓣流向心脏，完成血液的体循环过程。
因此，有人把脚誉称为人的“ 第二心脏 ”。
下肢血液循环功能不佳，可影响人体各器官的生理功能，导致各种疾病的发生。
如果我们每天保持适当的运动，如跑步、行走等促使下肢肌肉进行收缩运动，可以帮助心脏把远端的血液回收，从而大大减轻心脏的负担，无形中起到了泵血作用，这是脚被称为“ 第二心脏 ”的原因。
　　……

第一图书网, tushu007.com

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