

<<泡脚按摩自我疗法大全>>

图书基本信息

书名：<<泡脚按摩自我疗法大全>>

13位ISBN编号：9787802038660

10位ISBN编号：7802038669

出版时间：2010-2

出版时间：中国妇女出版社

作者：陶涛

页数：310

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>

## <<泡脚按摩自我疗法大全>>

### 前言

现代社会，人们的节奏快、压力大，加上又缺乏锻炼，所以，一不小心各种疾病就会“悄悄地”找上门来。

面对这种情况，难道我们就没有一种自查自疗的简单方法吗？答案是肯定的：“有！”

”《泡脚按摩自我疗法大全》的面世，可以帮你解忧！

泡脚按摩疗法，是中国传统医学的宝贵财富，经过数千年历代人的实践探索，不但可以治病，而且在保健、预防上也具有重要的意义。

它以其独特的疗法、准确、快捷、方便的诊断效果，赢得了社会的普遍认可。

在“看医难，治病贵”的今天，泡脚与按摩越来越受到人们的青睐。

泡脚与按摩是中华医学古老而又有效的外治疗法，是中华传统医学殿堂中的一颗璀璨的明珠。

中医学认为：“足乃六经之根”，是人的“第二心脏”，通过对人体足部反射区的按摩，可改善脏腑功能，调节人体阴阳平衡，从而起到养生保健、防治疾病的神奇功效；而选择适当的药物，用水煎取汁液后浸泡双脚，再施以按摩疗法，继而通过药物的渗透作用和对经络的刺激作用。

## <<泡脚按摩自我疗法大全>>

### 内容概要

《泡脚按摩自我疗法大全》内容通俗易懂，图文并茂，讲解到位。根据人体各大系统主要器官在足部的反射区，为您详解各种常见疾病的足部诊断方法与治疗按摩技法。

泡脚按摩疗法，是中国传统医学的宝贵财富，经过数千年历代人的实践探索。不但可以治病，而且在保健、预防上都具有重要意义。

中医学认为，“足乃六经之根”，是“人的第二心脏”，通过人体足部反射区的按摩。可以改善脏腑功能，从而起到养生保健、防治疾病的神奇功效。

## &lt;&lt;泡脚按摩自我疗法大全&gt;&gt;

## 书籍目录

开篇 不可不知的足部生理知识一、足部的各部分名称二、足部的骨（一）跗骨（二）跖骨（三）趾骨三、足部的关节（一）踝关节（二）跗骨间关节（三）跗跖关节（四）跖趾关节四、足部的肌肉（一）足背肌（二）足底肌五、足部的神经（一）胫神经（二）腓总神经第一章 泡脚按摩基础入门一、泡脚常识（一）脚底能反映全身健康状况（二）泡脚可以疏通经络、消除疲劳（三）搓脚有学问（四）搓脚勿滥做二、泡脚方法（一）泡脚的温度（二）泡脚的方法及注意事项（三）保健泡脚秘方三、足部按摩养生（一）阴阳平衡学说原理（二）脏腑学说原理（三）中医经络学说原理（四）血液循环学说原理（五）神经反射学说原理（六）应激学说原理（七）生物全息学说原理（八）心理治疗学说原理（九）内源性药物因子学说原理（十）消除血液中的超氧自由基学说原理四、足部按摩常识（一）足部保健按摩的形成和发展（二）足部保健按摩的十大功能五、足部按摩基本手法（一）食指单勾法（点法）（二）拇指尖施压法（按法）（三）揉法（四）推法（五）擦法（六）叩法（七）掐法（八）捏法（九）摇法（十）踩法六、辅助工具（一）按摩锤（二）按摩板（三）牙签或发夹（四）烟或艾条（五）电吹风（六）吸尘器七、按摩顺序与时间（一）按摩顺序（二）按摩时间八、按摩强度与反应（一）按摩的强度（二）按摩后的反应九、注意事项第二章 足部诊病一、望足可判断疾病的程度（一）望足形（三）望色二、足部触诊（一）有痛诊断（二）无痛诊断三、影响诊断的因素第三章 足部穴位定位与保健一、足部经穴（一）三条阳经（二）三条阴经二、足部奇穴（一）足外侧奇穴（二）足内侧奇穴（三）足背侧奇穴（四）足底部奇穴（五）足部腧穴第四章 足部射区定位与保健一、头（大脑）反射区二、额窦反射区三、脑干、小脑反射区四、脑垂体反射区五、三叉神经反射区六、鼻反射区七、颈项反射区八、眼部反射区九、耳部反射区十、肩部反射区十一、斜方肌反射区十二、甲状腺体反射区十三、甲状旁腺反射区十四、肺、支气管反射区十五、胃部反射区十六、十二指肠反射区十七、胰腺反射区十八、肝脏反射区十九、胆囊反射区二十、腹腔神经丛反射区二十一、肾上腺反射区二十二、肾脏反射区二十三、输尿管反射区二十四、膀胱反射区二十五、小肠反射区二十六、盲肠（阑尾）反射区二十七、回盲瓣反射区二十八、升结肠反射区二十九、横结肠反射区三十、降结肠反射区三十一、直肠反射区三十二、肛门反射区三十三、心脏反射区三十四、脾脏反射区三十五、膝关节反射区三十六、生殖腺（男性睾丸、女性卵巢）反射区三十七、下腹部（月经不调）反射区三十八、髋关节（股关节）反射区三十九、上身淋巴反射区四十、下身淋巴（腹部）反射区四十一、胸部淋巴反射区四十二、平衡器官（内耳迷路）反射区四十三、胸部（乳房）反射区四十四、横膈反射区四十五、扁桃体反射区四十六、下腭反射区四十七、上腭反射区四十八、喉、气管、声带反射区四十九、腹股沟反射区五十、子宫、前列腺反射区五十一、阴茎、阴道、尿道反射区五十二、肛门、直肠反射区五十三、颈椎反射区五十四、胸椎反射区五十五、腰椎反射区五十六、骶椎、尾椎反射区...第五章 常见病速效足疗保健

<<泡脚按摩自我疗法大全>>

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>