

<<健康从脚开始>>

图书基本信息

书名：<<健康从脚开始>>

13位ISBN编号：9787807596325

10位ISBN编号：7807596325

出版时间：2009-1

出版公司：万卷出版公司

作者：安野富美子

页数：86

译者：金良快

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>

<<健康从脚开始>>

前言

街头如雨后春笋般冒出来的足疗店以及药店和超市里琳琅满目的脚部护理产品及足疗器械，不由得让我们感到人们对“足”的关心程度日益高涨。

我想人们如此关注“足部疗法”，不只是因为“舒服”这样简单的原因吧。

很早以前，人们就已经发现脚与全身的健康状况息息相关，而中医则运用“经络”理论，把脚与全身联系起来。

在经络理论中，手肘部以上及脚腕以下部位，分布着许多重要的穴位，尤其是脚部经络直接关系到人体能量的产生和积蓄，显得尤为重要。

在身体出现不适的时候，即可通过刺激脚上反射区的穴位来改善症状。

在这些古人留下的宝贵财富中，有相当一部分使我们这些常处于“亚健康”状态的当代人受益匪浅。

但仅凭古人的经验就判定“脚的作用”的确让人觉得有些牵强，而本书正是从现代科学的角度，用实践让读者认识和了解“脚的重要性”。

如果本书能对大家的健康有所帮助，如果您在尝试了本书介绍的“健康从脚开始”的方法后，减轻了身心上的烦恼，我将感到荣幸之至。

<<健康从脚开始>>

内容概要

《健康从脚开始（图文版）》正是基于足部的这种特点，用生动形象的图片详细地讲解了“足部疗法”以及如何利用腿部经络呵护健康，每一个人用这些方法在家中就可以轻松解决身体上的小症状。

彻底远离亚健康状态。

人的双脚不仅是用来走路的，它还储存着整个身体的全部信息，脚背的反应区与人体器官组织存在着——对应的关系。

人体器官组织发生病变，在脚背相应的反应区就会有所表现。

相反，刺激足部反应区，也会对人体器官组织产生影响。

《健康从脚开始（图文版）》是一本通过按摩腿部、足部穴位就可以治百病的书，这是一本取自古代养生精华又融入现代医学成果的书。

<<健康从脚开始>>

作者简介

安野富美子，毕业于日本埼玉大学、东京医学专门学校。
从1991年起在东京大学医学部老年病学研究室以及生物体防御机能学研究室，从事针灸的临床研究。
1995年进入日本财务省印刷局东京医院东方医学中心至今，从事中西医结合的针灸治疗。
1992年至2000年担任日本厚生省长寿科学研究事业东方医学针灸班副研究员，通过科学分析针灸效果，并发表了多篇论文。
主编《中药香薰疗法》（FRAGRANCE JOURNAL社）一书，与他人合著《中医为何物》（大藏省印刷局）等书。

<<健康从脚开始>>

书籍目录

前言【确认症状】你的“不适症状”是什么？

1 从脚做起，健康无忧【病例&数据1】每天刺激足部穴位来稳定血压【病例&数据2】改善由于动脉硬化造成的腿部疼痛【病例&数据3】有助于增强肠胃功能【病例&数据4】月经时的痛苦症状消失了【病例&数据5】通过揉压消除体寒 常见脚部问题1 拇趾疼痛——应当如何治疗“拇外翻”？

2 重点在足底【足与健康】“足”反映全身状态【腿部穴位1】身体的命门，就是穴位【腿部穴位2】刺激穴位的三大效果【腿部穴位3】一目了然！

腿部穴位在此【腿部穴位4】边按边找对有效的穴位【按摩】有助于消除浮肿、酸痛【反射疗法】足底反映出身体的不适 常见脚部问题2 青紫色的瘤——“静脉曲张”应当如何治疗？

3 利用穴位治疗不适症状【刺激方法1】“指压”本身就是简单的刺激方法【刺激方法2】身旁的器具

可用做刺激穴位的用具【刺激方法3】尝试不留痕的“灸”【刺激方法4】自己能做的不刺入式“针疗法”【重要腿部穴位】“足三里”的巨大功效【症状对应的穴位1】[疲劳、失眠、压力]重点刺激足底穴位【症状对应的穴位2】[头疼、肩酸、眩晕]刺激脚趾、足底【症状对应的穴位3】[女性的不适症状·精力减退]刺激“三阴交”【症状对应的穴位4】[排尿的烦恼]关注增强泌尿器官功能的穴位【症状对应的穴位5】[膝关节疼痛]刺激膝关节周围【症状对应的穴位6】[肚子不舒服·呕吐]刺激足三里

及特效穴位 常见脚部问题3害怕脱鞋子——消除脚臭的方法4 效果倍增的自我按摩法【基本技巧】注意要“轻柔地刺激”【足底、脚尖】有意识地关注穴位及反射区【脚踝、腿部】关注“改善循环”

【双人按摩】两人相互按摩彼此都很舒服【与洗澡结合】双重效果改善血液循环【用润肤油】使手更加润滑，还有保湿效果【使用器具】“足疗器具”大集合【进一步享受】在家里营造类似专业店的舒适环境 常见脚部问题4老茧、鸡眼——“脚部皮肤病”对策5 创造一双不易老化的脚【检查生活方式】你欺负你的脚了吗【锻炼肌肉力量1】疲倦是“腿部老化”的开始【锻炼肌肉力量2】坚持简单有效的体操【锻炼柔韧性1】不仅要强壮，还要有柔韧度【锻炼柔韧性2】用伸展运动来消除疲劳【选择鞋子的要点】找一双合适的鞋【饮食的要点】“健康”的根源在于饮食【洗脚水】脚暖和了可以改善全身血液循环【入睡前要做的】给脚一个枕头 常见脚部问题5剪趾甲时要注意——“脚趾甲问题”

<<健康从脚开始>>

编辑推荐

《健康从脚开始（图文版）》紧扣健康要点，看一眼就能明白。
解决常见不适症状的秘诀就在你的足底！
通过《健康从脚开始（图文版）》，学会全家受益的简易按摩技巧，针对小病小灾的脚部穴位刺激方法，简单、有效的脚部问题完全攻略，在家中，你就可以尽享专业店的舒适服务！

<<健康从脚开始>>

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>