

<<健康始于足下>>

图书基本信息

书名：<<健康始于足下>>

13位ISBN编号：9787810868488

10位ISBN编号：7810868489

出版时间：2011-9

出版时间：第四军医大学出版社

作者：韩珊珊 编

页数：233

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>

<<健康始于足下>>

内容概要

保护足部就等于保护身体，如何能让双足更加健康，也就成为现代人共同的目标。特别是对于工作忙碌紧张的上班族而言，最好是能用费时少、花钱少、运动少。还能吃得好的方法，以最小的成本收获最大的健康。

韩珊珊主编的《健康始于足下》从“望诊”与“按摩”两大主题向你阐述了有关足部健康的方方面面。

相信阅读此书后，你对足部健康的重要性不会再质疑，对健康的探求也不会再感到茫然、无从下手了，而是结合自己的实际情况，尽可能挖掘足部的“潜能”，享受人生乐趣。

<<健康始于足下>>

书籍目录

- 第1章 足部是全身健康的“晴雨表”
 - 足部是全身的缩略图
 - 足部肌肉、筋骨、神经担着全身的健康
 - 足部经脉、穴位是全身健康的聚集站
 - 足部反射区“反射”着全身的“动态”
- 第2章 足部的健康到底有多重要
 - 足部健康令血液循环“畅通无阻”
 - 足部健康能让头脑保持“神清气爽”
 - 足部健康使神经系统“有条不紊”
 - 足部健康使全身经络气血“双利双赢”
 - 足部健康令脏腑“生机勃勃”
 - 足部健康使全身阴阳“不偏不倚”
- 第3章 足部按摩知识必备
 - 自我足部按摩的功效
 - 足部自我按摩的准备
 - 足部穴位、反射区按摩的技巧
 - 足部按摩后的反应自测
- 第4章 趾甲、足趾部疾病的足疗法
 - 趾甲有纵沟、不平、薄软、剥脱
 - 趾甲干枯色败
 - 趾甲透裂、直贯甲顶
 - 嵌甲
 - 趾甲下有一条或数条纵行黑线
 - 趾甲凹凸不平
 - 趾甲青紫
 - 趾甲苍白无血色
 - 趾甲有白斑或红白相间斑点
 - 趾甲麻木无感觉
 - 趾甲动摇松脱
 - 趾甲变形
 - 趾甲紧扣嵌入肉
 - 趾甲残脱
 - 大拇趾暗红或紫色
 - 大拇趾肿胀
 - 大拇趾内侧的鼻反射区部位隆起
 - 大拇趾外侧的三叉神经反射区被二趾挤压严重
 - 拇趾外翻
 - 拇趾和其他足趾变形
 - 拇趾翘起
- 第五趾的跖趾关节部出现鸡眼
 - 左足第二、三趾间的鸡眼
 - 足第四趾侧苍白水肿
 - 足大拇趾底苍白
 - 左右拇趾底端并列起来一高一低
 - 足底拇趾端瘦弱

<<健康始于足下>>

足底拇趾外侧出现突起

足底拇趾关节趾骨突起

足关节疼痛

第5章 足面部疾病的足疗法

足背的足趾根部有白脂肪小块

足背部趾关节部分出现水肿

足背部出现结节性隆起

右扁平足

左扁平足

扁平足兼有皮肤苍白

足底内侧缘的骨突畸形

第6章 足踝部疾病的足疗法

足踝部水肿

内踝侧出现紫斑点

内踝侧苍白

内、外踝骨损伤或充血

踝部周围水肿

第7章 足部感觉有异时的足疗法

脚痛

脚麻

脚麻木

脚麻凉

脚麻痛

脚麻跳

脚酸凉

脚木

脚木胀

脚木凉

脚木沉

脚木跳

脚凉

脚凉痛

脚凉、脚沉、脚沉痛

脚凉跳

脚痛、脚跳

脚痛、沉凉

脚胀、胀痛

脚胀凉

脚胀沉

脚胀跳

脚心潮湿

第8章 足浴

足浴到底好在哪里

足浴，你做对了吗

这些情况下不能足浴

冷水浴也是不错的选择

不需要水也能进行足浴

<<健康始于足下>>

做个“红酒”足浴，让肌肤滑润到底

盐水足浴赶走身体的“炎”和“菌”

草本精油足浴“留香留健康”

中药热足浴祛病消害

附录

足部反射区的位置

足部常用穴位位置

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>