

<<圖解足浴養生術>>

图书基本信息

书名：<<圖解足浴養生術>>

13位ISBN编号：9789866153518

10位ISBN编号：9866153517

出版时间：德威國際文化事業有限公司

作者：史晟 著

页数：304

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>

<<圖解足浴養生術>>

前言

前言 21世紀的社會已進入了保健和休閒的新時代，作為一種新的生活及保健方式，足浴越來越受到廣泛的歡迎，在這種情況下，《圖解足浴養生術》的出版將能滿足廣大養生愛好者對家庭保健足浴學習和運用的基本需求，我們也衷心地希望這本書能幫助更多的家庭採用科學的足浴法防治疾病，增強體質。

毫無疑問地，現代家庭足浴療法既吸收了古代外治法及按摩術的精華，又採取了現代藥浴及經絡反射理論的核心內容，是一種以中醫經絡理論與現代科學研究為基礎，立足於局部以調整整體，以外治內的純自然療法，屬於「自然醫學」的一部分，而它的廣泛運用正是中醫學數千年魅力的展現。近年來，現代家庭足浴療法從男女老少不同的體質出發，從內外各種病症的病變特殊性入手，採用現代藥浴和足部按摩系列配套並有機結合的方法，透過科學設計和反覆臨床實踐，取得了明顯療效，受到了普遍歡迎，本書正是對現代足浴療法的全面總結和介紹。

本書以圖解方式呈現，文字簡練，通俗易懂，按摩洗浴手法示意圖與文字相結合，圖文並茂，方法簡便，易學易做，掌握後可隨時用來調整自己身體患病和不適的部位，及時消除潛伏的隱患，保持健康的體魄。

因此，本書是一套普及實用的足浴保健治療著作，它完全可以幫助你現學現用，浴到病除。

<<圖解足浴養生術>>

內容概要

足浴養生術是一種人體保健養生的大法，用最簡易、經濟的方法，配合足部穴位即可治癒全身的病痛。

中醫認為，人體的五臟六腑在足部都有相對的「反應」，常洗腳能刺激足部穴位，增強血脈運行，調理臟腑，疏通經絡，增強新陳代謝，從而達到強身健體、祛除病邪的目的。

若能掌握一些足浴基本技巧，自行在家裡進行足浴，不失為一種既經濟又可達到健體養生的好方法。

中醫學認為，人體的五臟六腑在腳上都有相應的對照，足部是足三陰經的起始點，又是足三陽經的終止點，踝關節以下就有80多個穴位。

經常用熱水洗腳，能刺激足部穴位，增強抵抗力。

人體經過足部洗浴、按摩的刺激後，會產生一種很奇妙的變化，循環系統及身體狀況會變好、身體機能會增強，就能達到我們身體的自我平衡及系統的順暢。

<<圖解足浴養生術>>

作者簡介

史晟醫師 中國中醫研究院醫學碩士，曾任北京中醫大學情報研究室助理研究員、《中醫教育》雜誌主編。已發表的科學研究論文超過一百二十篇，並有出版著作九十餘部，代表作有《醫、巫與氣功》、《周易，百病預測與健康》、《實用家庭百病自治大全》、《最新圖解刮痧療法》、《最新圖解拔罐療法》、《最新圖解腳底按摩》等書，是一位醫術精湛、博學多聞的名醫、學者和作家，現任北京中醫藥大學教授。

<<圖解足浴養生術>>

書籍目錄

第一篇 足浴入門第二篇 四季浴腳法第三篇 足浴操作法第四篇 足浴診病法第五篇 足浴調節法第六篇 足浴點穴治病經驗方第七篇 常見病症的足浴操作法第八篇 足浴療法的特效穴位第九篇 足浴治百病綜合療法第十篇 常見疾病的家庭足浴中藥處方第十一篇 常見病足浴按壓處方第十二篇 家庭成員常見保健浴方

<<圖解足浴養生術>>

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>