

# 《足部按摩》

## 图书基本信息

书名：《足部按摩》

13位ISBN编号：9787508200484

10位ISBN编号：7508200489

出版时间：1995-09

出版社：金盾出版社

作者：方红

页数：136

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《足部按摩》

## 前言

当人生病时，一般总是想到打针、吃药，对足部按摩这种既能防病健身，又能有效治病的方法，知者不多。其实，足部按摩疗法的历史已非常悠久。它起源于远古，人们在劳动和生活中，偶然发现了按摩的疗效，尔后，又经过无数次医疗实践，对其疗效不断地总结提高，逐渐升华为成熟的足部按摩疗法。足与全身所有的内脏器官相互关联。一般认为，衰老首先从脚开始，平素不太爱走路的人往往最先出现衰老。在日常生活中，当人感到疲劳时，往往会下意识地揉按或敲打足部，立即感到疲劳顿消。更重要的是足部为一面能够准确反映身体状况的镜子，身体功能“失调”的许多“信号”，都能在足部反映出来，如当人出现头痛、肩酸、食欲不振等症状时，能引起足部局部皮肤的“变化”。可根据这些“变化”，来判断其与身体的内在联系，找出各种有效的治疗方法。所以，足部按摩不仅可以对自我健康状况进行检测，而且还可以防治疾病。足部按摩疗法，不受时间、地点限制，不管何人，只要稍加练习就能学会，急性病患者，在医生未到之前可用该法进行紧急处理，慢性病人只要每日坚持不辍，其疗效定会使人感到惊异。足部按摩一般只需要手，即使需要工具，也是家庭常备之物。本法简单、易行、安全，不失为一种实用的家庭疗法。本书简述了足部按摩的渊源和原理，系统地、详尽地介绍了50余种常见疾病的按摩部位和方法。

# 《足部按摩》

## 内容概要

### 内容提要

本书简述了足部按摩的基本原理，系统地介绍了按摩的方法与部位，详述了防治50种常见疾病的按摩部位和方法。内容通俗易懂，文字简明扼要。可供家庭及基层医护人员阅读参考使用。

## 书籍目录

### 目录

#### 第一章 概述

一、足部按摩的渊源

二、足部按摩的原理

#### 第二章 足部按摩的基本知识

一、足部骨骼

二、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

三、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

四、按摩顺序

五、按摩时间

六、按摩强度

七、按摩后的反应

八、注意事项

九、足部按摩的具体部位

(一) 足部经穴

(二) 足部奇穴

(三) 足部反射区

#### 第三章 常见病的足部按摩

感冒

头痛

失眠

眩晕

高血压病

低血压

冠心病

呃逆

便秘

慢性胃炎

泄泻

神经衰弱

支气管哮喘

## 《足部按摩》

胃、十二指肠溃疡  
寒症  
支气管炎  
糖尿病  
急、慢性肝炎  
慢性肾炎  
淋证  
阳痿  
单纯性肥胖症  
遗尿  
小儿厌食症  
惊风  
痛经  
月经不调  
带下病  
妊娠呕吐  
产后缺乳  
不孕症  
子宫脱垂  
更年期综合征  
痔疮  
痤疮  
湿疹  
脱发  
急性乳腺炎  
慢性腰痛  
类风湿性关节炎  
肩关节周围炎  
颈椎病  
足跟痛  
退行性膝关节炎  
前列腺肥大  
口疮  
牙痛  
急性扁桃体炎  
鼻窦炎  
近视  
老花眼

# 《足部按摩》

## 章节摘录

六、按摩强度 足部按摩的强度，也是按摩技巧的一个重要环节。应根据受术者的体质差别、不同病症，对选取的穴位和反射区所施用的按摩强度亦应不同。一般对严重心脏病患者的心脏反射区，肝脏病患者的肝脏反射区，以及敏感性较强的反射区，如眼、耳、三叉神经、小脑、脑垂体、胆囊、脾脏、尾骨外侧等反射区，在按摩时用力均不宜过重，只要有明显的痛感就行了。对少数痛觉特别敏感者，亦不宜用强刺激。对那些敏感性相对较弱的反射区，如肾上腺、肾脏、输尿管、额窦、头、斜方肌、肺、结肠、直肠、腰椎、胸椎、膝、肘关节等反射区应用较大的力量进行刺激。骨骼系统的病痛，亦必须用较强的力量按摩，方能取得效果。对一些急性病的疼痛，亦可视情况加大刺激量。

# 《足部按摩》

## 精彩短评

1、简单易懂，家庭保健必备。

# 《足部按摩》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)