

《中药浴足保健疗法》

图书基本信息

书名：《中药浴足保健疗法》

13位ISBN编号：9787533735463

10位ISBN编号：7533735463

出版时间：2011-5

出版社：安徽科技出版社图书服务部（原安徽科学技术出版社）

作者：苏扬

页数：256

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

《中药浴足保健疗法》

内容概要

《中药浴足保健疗法》随着人们寻求无毒副作用、无污染、无创伤的自然疗法意识的增强，中国民间传统自然疗法——刮痧以其科学性、简便性、有效性和安全性的特点，日益受到百姓喜爱，并流传千年不衰。它集防病、治病、保健、养生于一体，对日益增多的慢性病、多发病、疑难杂症有独特疗效。

《中药浴足保健疗法》系统而具体地介绍了现代人经常为之困扰的100多种疾病的中药浴足疗法和日常保健养生的中药浴足办法。内容通俗易懂、易学易做。

书籍目录

第一章 概述

- 一、中药浴足疗法的定义
- 二、中药浴足疗法源远流长
- 三、中药浴足的医疗保健机理
 - (一)温热刺激
 - (二)药透效应
 - (三)归经施治
- 四、中药浴足的作用及特点
 - (一)中药浴足的作用
 - (二)中药浴足的特点
- 五、中药浴足的方法及注意事项
 - (一)浴足水的选择
 - (二)浴足剂的选择
 - (三)浴足器的选择
 - (四)浴足液的温度与高度
 - (五)浴足时间的要求
 - (六)浴足次数的要求
 - (七)浴足后的护理
 - (八)中药浴足的注意事项

第二章 中草药应用的基本知识

- 一、中草药的概念
- 二、中草药的性能
 - (一)四性五味
 - (二)升降浮沉
 - (三)归经
 - (四)有毒无毒
- 三、中草药的应用
 - (一)配伍关系
 - (二)配伍原则
 - (三)配伍禁忌
 - (四)中草药的煎制
- 四、常用浴足中草药
 - (一)解表药
 - (二)清热药
 - (三)泻下药
 - (四)温里药
 - (五)理血药
 - (六)补益药
 - (七)收涩药
 - (八)祛风湿药
 - (九)芳香化湿药
 - (十)芳香开窍药
 - (十一)解毒杀菌药
 - (十二)促透药

第三章 常见病症的中药浴足疗法

- 一、呼吸系统常见病症浴足验方
 - (一)感冒

(二)支气管炎(咳嗽)

(三)支气管哮喘

(四)肺炎

(五)非典型肺炎(SARS)

(六)肺气肿

(七)肺痈

(八)肺结核(肺癆)

二、循环系统常见病症浴足验方

(一)高血压病

(二)低血压

(三)冠心病

(四)高脂血症

(五)动脉硬化

(六)心肌梗死

(七)贫血

(八)惊悸

(九)眩晕

三、消化系统常见病症浴足验方

(一)消化不良

(二)急性胃肠炎

(三)慢性胃炎

(四)胃痛

(五)胃及十二指肠溃疡

(六)腹痛

(七)腹泻(泄泻)

(八)腹胀

(九)胁痛

(十)结肠炎

(十一)便秘

(十二)痔疮

四、神经系统常见病症浴足验方

(一)神经衰弱

(二)失眠(多梦)

(三)头痛

(四)偏头痛

(五)脑中风后遗症(偏瘫)

(六)帕金森病

五、内分泌与代谢性常见病症浴足验方

(一)糖尿病(消渴)

(二)甲状腺功能亢进症(甲亢)

(三)甲状腺功能减退症(甲减)

(四)痛风

(五)肥胖症

(六)脂肪肝

(七)胆绞痛(胆囊炎、胆石症)

(八)糖尿病足

六、运动系统常见病症浴足验方

(一)跟痛症

(二)踝关节扭伤

- (三)骨折后关节僵硬
- (四)骨质增生
- (五)坐骨神经痛
- (六)扭挫伤
- (七)软组织损伤
- (八)跌打损伤
- (九)脱臼
- (十)慢性骨髓炎
- (十一)血栓闭塞性脉管炎
- (十二)下肢静脉曲张
- (十三)雷诺病
- (十四)痹证
- (十五)脱肛

七、泌尿及生殖系统常见病症浴足验方

- (一)阳痿
- (二)早泄
- (三)遗精
- (四)性功能亢进
- (五)前列腺炎
- (六)前列腺肥大
- (七)阳强
- (八)阳缩
- (九)男子不育症
- (十)精子缺乏症
- (十一)阴囊血肿
- (十二)阴囊湿疹
- (十三)子痛
- (十四)睾丸鞘膜积液
- (十五)水肿
- (十六)癃闭(尿潴留)
- (十七)淋证

八、妇科常见病症浴足验方

- (一)月经不调
- (二)痛经
- (三)闭经
- (四)带下症
- (五)子宫颈炎
- (六)宫颈糜烂
- (七)阴道炎
- (八)滴虫性阴道炎
- (九)真菌性阴道炎
- (十)外阴炎症
- (十一)外阴白斑
- (十二)外阴瘙痒
- (十三)阴疮
- (十四)阴痛
- (十五)阴挺
- (十六)产后缺乳
- (十七)产后恶露不净

- (十八)产后遗尿
- (十九)产后发热
- (二十)不孕症
- (二十一)经前期综合征
- (二十二)更年期综合征

九、皮肤科常见病症浴足验方

- (一)雀斑
- (二)黄褐斑(蝴蝶斑)
- (三)痤疮(粉刺)
- (四)脓疱疮
- (五)痈疔脓肿
- (六)疥疮
- (七)暑疖
- (八)冻疮
- (九)湿疹
- (十)扁平疣
- (十一)带状疱疹
- (十二)酒糟鼻
- (十三)足癣(脚湿气)
- (十四)皲裂
- (十五)汗足
- (十六)丹毒
- (十七)神经性皮炎
- (十八)稻田性皮炎
- (十九)接触性皮炎
- (二十)皮肤瘙痒
- (二十一)脱皮症

十、五官科常见病症浴足验方

- (一)麦粒肿(睑腺炎)
- (二)急性结膜炎
- (三)沙眼
- (四)眼痒
- (五)角膜溃疡
- (六)角膜翳
- (七)睑缘炎
- (八)慢性鼻炎(鼻塞)
- (九)鼻窦炎
- (十)鼻出血(鼻衄)
- (十一)口疮
- (十二)牙痛

十一、日常保健养生浴足验方

- (一)补气血
- (二)调阴阳
- (三)益肝肾
- (四)健脾胃
- (五)明目
- (六)聪耳
- (七)御寒
- (八)减肥

《中药浴足保健疗法》

- (九)消除疲劳
- (十)增进食欲
- (十一)促进性欲
- (十二)健脑益智
- (十三)延缓衰老

章节摘录

一、呼吸系统常见病症浴足验方 感冒是一种外感风邪或时行病毒所引起的发热性疾病，现代医学称之为上呼吸道感染性疾病。临床表现为发热、恶寒、头痛、鼻塞、流涕、喷嚏、咳嗽、咽喉肿痛、脉浮为主要特征。感冒一年四季皆可发病，以冬春寒冷季节为多，是临床常见的多发病。感冒患者由于外感病邪不同，因而在证候表现上有风寒感冒、风热感冒和时行感冒(流行性感)之分。风寒感冒，以恶寒重、发热轻、头痛、无汗、流清涕、痰稀白、口不渴、舌苔薄白为主要症状。风热感冒，以恶寒轻、发热重、头痛、有汗、流浊涕、痰黄稠、口渴、舌苔薄黄为主要症状。暑湿感冒，多见于夏季，感受当令暑邪，暑多挟湿，暑湿并重，以发热、汗出热不解、鼻塞、流浊涕、头昏、头痛、头胀、身重倦怠、心烦口渴、胸闷欲呕、尿短赤、舌苔黄腻为主要症状。中医认为，本病多为肺气不足，外感风邪所至，但在不同季节风邪亦各不相同。如冬季多为风寒，春季多为风热，夏季多挟暑湿，秋季多兼燥邪，梅雨季节多为湿邪等。但就临床观察，以风寒、风热两邪为多见，当以疏风散寒、宣肺清热为治。浴足验方推荐如下：

验方一 [组成]防风、独活、荆芥、羌活各15克。 [主治]风寒感冒。 [用法]上药用清水浸泡30分钟，加水至2000毫升煎汤，煮沸20分钟后去渣取汁，入泡脚桶用冷水调温浴足。药液以淹没脚踝为佳。每日2次，每次浴足30分钟，日换药1剂，3日为1疗程。每剂方可重复煎煮2次。 [功效]辛温散寒、发汗解表。

验方二 [组成]薄荷、荆芥各15克，麻黄、生姜各10克，防风12克。 [主治]风寒感冒。伴恶寒发热、头痛、无汗、肢节酸痛、鼻塞流涕。 [用法]上药加冷水1000毫升煎汤，煮沸10分钟后取汁装桶；再加冷水1000毫升煎汤，煮沸10分钟后去渣取汁。前后两液混合浴足，每日2次，每次30分钟。每日换药1剂。3日为1疗程。 [功效]辛温解表。

验方三 [组成]荆芥、防风、羌活、独活、柴胡、薄荷、桔梗、花茶、生姜各15克。 [主治]风寒感冒，伴恶寒发热、头痛、无汗、鼻塞流涕、舌苔薄白、脉浮紧者。 [用法]上药加水2000毫升煎汤，煮沸20分钟后去渣取汁。药汁入桶调温浴足，每次30分钟，每日2次，3日为1疗程。每日换药1剂，每剂煎汤2次。 [功效]辛热解表、散风通络。

验方四 [组成]紫苏叶、陈艾叶、葱白各30克。 [主治]流行性感。 [用法]上药加水2000毫升煎汤，煮沸20分钟后去渣取汁，入桶。桶内置一木凳，赤足其上，桶盖浴巾，先熏蒸双足20分钟。再将药汁调温至40摄氏度左右，去凳浴足30分钟，至全身微出汗为度。每日2次，3日为1疗程，每日换药1剂。 [功效]辛热解表、祛风散寒。

验方五 [组成]紫苏15克，麻黄、生姜各10克，甘草8克，桂枝6克。 [主治]风寒感冒，伴恶寒发热、头痛鼻塞、四肢酸痛者。 [用法]上药加水2000毫升煎汤，煮沸20分钟后去渣取汁，入桶。先熏双足20分钟，待药温适宜后再浴足30分钟。每日2次，3日为1疗程，每日换药1剂。 [功效]发汗解表、辛温散寒。

验方六 [组成]浮萍、鲜生姜、葱白各30克，白酒20毫升。 [主治]风寒感冒，伴恶寒发热、四肢酸痛。 [用法]上药混合捣烂，加水2000毫升，煮沸20分钟后入白酒20毫升，待温，浴足30分钟。浴足后擦干双足卧床静息，盖上被子待微出汗即止。每日1次，病愈即止。 [功效]发汗解表、辛温散寒。

《中药浴足保健疗法》

编辑推荐

人人都希望健康长寿，度过幸福又健康的一生，这是现代人积极追求和不断探索的永久主题。然而，在科学技术高度发展的今天，当人们享受高科技产品带来的现代文明和舒适生活的同时也深受随之而来的环境污染、生态失衡及化学药物毒副作用所造成的危害。所谓自我保健，就是人们掌握并应用一些简便易行、安全有效的方法，不断对自身的生理、病理状况进行科学的、积极的调节，使机体始终保持正常的、良好的、健康的状态。你可知道，看似不起眼的足浴，其实可以发挥令人意想不到的作用呢。用足浴，把自己的健康从依靠医院和依靠医生，转向依靠家庭和依靠自己，真正把健康和幸福掌握在自己的手中！

《中药浴足保健疗法》

精彩短评

1、通俗，简练，实用。

《中药浴足保健疗法》

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