

《足部反射区保健按摩》

图书基本信息

书名：《足部反射区保健按摩》

13位ISBN编号：9787543304208

10位ISBN编号：7543304201

出版时间：2000-01

出版社：天津科技翻译出版公司

作者：封进启

页数：350

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

《足部反射区保健按摩》

内容概要

《足部反射区保健按摩》是作者经7年的临床实践，将其体会最深、应用最广、疗效最显著的按摩手法总结出来编写而成的，充分体现了实用性、科学性和时代性。它将成为同行和广大读者喜爱的保健工具书。《足部反射区保健按摩》在理论上更趋成熟、合理。实践上更趋于简单明了，易于操作。有利于学者快速掌握要领，接受按摩者明显感到按摩质量提高。按摩顺序仍突出若石健康法中反复强调的排泄系统的作用，以达到排出毒素的目的。按摩方向改为一体从远至近、从外向内，既符合生理规律，促进血液回心，也不会因各家按摩顺序不一和补泻认识的不同而产生争议，只需以手法的轻重来调节。

《足部反射区保健按摩》

作者简介

封进启毕业于第三军医大学，曾任天津市中心妇产科医院理疗科主任、副主任医师、全国手足推拿专业委员会副主任职务。

封进启先后编写了《中老年自我保健按摩》、《足部反射区保健按摩》和《手部按摩好处多多》等6本医学科普书，发行数十万册，深受读者欢迎。在各类学术研讨会发表论文数十篇，得到同行的赞同，并发表于国际和国内刊物上。

《足部反射区保健按摩》（1999年修订版）是作者经7年的临床实践，将其体会最深、应用最广、疗效最显著的按摩手法总结出来编写而成的，充分体现了实用性、科学性和时代性。它将成为同行和爱好者们喜爱的保健工具书。

书籍目录

目录

第一章 总论

第一节 足部反射区保健按摩

第二节 足部按摩发展史

第三节 足部按摩风靡全球

第四节 足部按摩治百病吗

第五节 足部按摩与其他按摩

第六节 药物、手术和足部按摩

第二章 足部按摩好处多

第一节 解除疲劳

第二节 健身

第三节 止痛

第四节 小儿保健

第五节 青少年保健

第六节 中年保健

第七节 老年长寿

第三章 入门要领

第一节 怎样入门

第二节 循序渐进持之以恒

第三节 按摩师要避免受伤

第四节 按摩膏

第五节 如何用力最好

第六节 顺序、方向、时间和疗程

第七节 注意事项

第四章 反射区和敏感点

第一节 反射、反射区边界和立体观

第二节 敏感点的组织基础

第三节 软伤痛点与敏感点

第四节 内脏的体表敏感区

第五节 按摩刺激量

第六节 不同刺激量对脉搏呼吸和血氧饱和度影响的研究

第七节 生物曲线与按摩刺激量曲线

第八节 敏感点比反射区重要

第五章 疗效原理

第一节 阴阳平衡理论

第二节 神经反射作用

第三节 血液循环原理

一、头颈部光电血流图的研究

二、足部按摩对甲皱微循环的影响

- 第四节 经络学说
- 第五节 生物全息胚理论
- 第六节 心理作用
- 第六章 足部介绍
- 第一节 足和手的各部名称
- 第二节 足部的骨与关节
- 第三节 足部反射区定位综述
- 第四节 上下身相对应关系
- 第七章 足部反射区按摩手法及适应症
- 第一节 足部按摩常用手法
- 第二节 双足各反射区按摩顺序
- 第三节 各反射区意义、定位、按摩和应用
- 一、足底部
- （一）心脏检查
- （二）足底各反射区
- 1 肾上腺
- 2. 腹腔神经丛
- 3 肾脏
- 4 输尿管
- 5 膀胱
- 6 尿道（阴道或阴茎）
- 7 额窦（前额）
- 8 三叉神经
- 9 小脑和脑干
- 10 颈项
- 11 鼻
- 12 大脑
- 13 脑垂体
- 14 食道和气管
- 15 甲状旁腺
- 16 甲状腺
- 17 其他（2~5）趾额窦（头部）
- 18 眼
- 19 耳
- 20 斜方肌
- 21 肺和支气管
- 22 心脏
- 23 脾
- 24 肝
- 25 胆囊
- 26 胃
- 27 胰
- 28 十二指肠
- 29 小肠
- 30 盲肠和阑尾
- 31 回盲瓣
- 32 升结肠

《足部反射区保健按摩》

- 33横结肠
- 34降结肠
- 35乙状结肠和直肠
- 36肛门
- 37生殖腺（卵巢或睾丸）
- 38失眠点
- 39腹泻点

二、足内侧

- 1颈椎
- 2胸椎
- 3腰椎
- 4骶骨
- 5内尾骨（臀）
- 6子宫或前列腺
- 7内肋骨
- 8腹股沟
- 9下身淋巴结
- 10内侧髋关节
- 11内侧直肠和肛门
- 12内侧坐骨神经

三、足外侧

- 1肩
- 2上臂
- 3肘
- 4膝
- 5外尾骨（臀）
- 6外侧生殖腺（卵巢或睾丸）
- 7肩胛骨
- 8外肋骨
- 9上身淋巴结
- 10外侧髋关节
- 11下腹部
- 12外侧坐骨神经

四、足背

- 1上颌（上颌）
- 2下颌（下颌）
- 3扁桃腺
- 4咽喉
- 5胸部淋巴腺
- 6气管
- 7内耳
- 8胸部和乳房
- 9膈肌（横膈膜）
- 10输卵管或输精管
- 11上、下身淋巴结
- 12解溪

第八章 脚诊

第一节 有痛诊断法

第二节 无痛诊断法

- 第九章 配区原则
 - 第一节 双足全部按摩
 - 第二节 基本反射区 排泄系统
 - 第三节 直接反射区
 - 第四节 相关反射区
 - 第五节 无关而敏感的反
射区
 - 第六节 配区举例
 - 一、各系统所含反射区
 - 二、常见配区举例
- 第十章 足部自我按摩
 - 第一节 姿势
 - 第二节 自我按摩手法
 - 第三节 足内侧
 - 第四节 足外侧
 - 第五节 足背
 - 第六节 用脚蹬摩
 - 第七节 器械按摩
- 第十一章 健康信箱
 - 学足部按摩收获大
 - 免除了前列腺切除手术
 - 多年的头痛治好了
 - 我成了家庭保健医生
 - “年轻了20岁
 - 十二指肠球部溃疡好了
 - 难言之隐解决了
 - 足部按摩治糖尿病真有效
 - 足部按摩配合其他方法好
- 第十二章 临床病例简介
 - 一、神经系统疾患
 - 头痛
 - 偏头痛
 - 失眠
 - 神经衰弱
 - 植物神经功能紊乱症
 - 脑梗塞
 - 脑血栓后遗症 失语症
 - 肋间神经痛
 - 二、五官科疾患
 - 咽喉炎
 - 美尼尔氏综合症
 - 三、呼吸系统疾患
 - 感冒
 - 气管炎
 - 四、心血管系统疾患
 - 心绞痛
 - 心脏病
 - 高血压

五、消化系统疾患

急性胃炎

打嗝、腹胀

便秘

便秘厌食综合症

腹泻

六、泌尿系统疾患

排尿困难

膀胱炎、尿道炎

前列腺肥大

七、生殖系统疾患

乳腺增生

痛经

不孕症

更年期综合症

八、内分泌系统疾患

糖尿病

九、运动系统疾患

落枕

肩背痛

腰扭伤

腰痛

肋椎关节扭错伤

十、皮肤科疾患

风疹

十一、肿瘤

高血压和嗜铬细胞瘤

十二、其他疾患

伤口痛

附录1：脊神经相关部位及受压时病症

附录2：新反射区图

附录3：右足新区自编号

参考文献

编后感

《足部反射区保健按摩》

编辑推荐

足部按摩是法宝，古今中外离不了，足有全身反射区，坚持不懈疗效好。足部反射区保健按摩是“若石健康法”的一部分。它是以特定手法有效地刺激足部反射区，通过人体调节机能达到防病、治病目的的保健按摩方法。 其它版本请见：《足部反射区保健按摩》

《足部反射区保健按摩》

精彩短评

- 1、我还没看呢？
- 2、感觉内容很不错，买后放在床头，一直在看，并联系。

《足部反射区保健按摩》

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