

# 《图解常见病足部按摩疗法》

## 图书基本信息

书名：《图解常见病足部按摩疗法》

13位ISBN编号：9787542755438

10位ISBN编号：7542755439

出版社：上海科学普及出版社

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)

# 《图解常见病足部按摩疗法》

## 前言

按摩疗法是祖国传统医学宝库中的一朵奇葩，它以脉象、经络等中医学理论为指导，运用各种不同的按摩手法，在人体适当的部位进行操作，产生的刺激信息通过反射的方式，对人体的神经、体液等功能施加影响，达到防治疾病、消除疲劳、增强体质、健美防衰、延年益寿的目的。按摩手法由于简单易学、效果显著，因此深受人们的喜爱，几千年来流传不衰，并已风靡全球。现代社会由于人们生活节奏日益加快，各种压力不断增加。很多人都处于一种亚健康状态。越来越多的人把关注健康的目光转向了保健按摩。为了帮助读者轻松掌握各种保健按摩的手法、要领和相关知识。我们编写了《图解常见病经穴按摩疗法》、《图解常见病足部按摩疗法》、《图解常见病手部按摩疗法》这套丛书。

这套丛书在中医理论的基础上，重点介绍了常用经穴、足部、手部的按摩手法以及常见病症的按摩方法，内容翔实，突出实用。其最大的特点是图文对应，一目了然；语言通俗易懂，一看就会，为人们的健康生活提供了简单、有效的指导。

# 《图解常见病足部按摩疗法》

## 作者简介

乔全英，1954年出生，北京人。1971年开始从事修脚业。 现任 中国修脚联盟会会长 北京科技修学院中医系客座教授 北京安仁医院手足外科主任 北京乔氏中部诊疗中心创始人 2007年7月世界传统医学院校联合会授予“健康大使”称号。 乔全英是目前国内为数不多的特一级修脚技师。中央电视台，北京电视台，北京青年报。北京青年报海外版、北京晚报、成功杂志等多家媒体都报道过他的事迹。人称“乔一刀”。曾多次为高级领导人、艺术大师医治过足疾。2002年7月19日，北京科技研修学院周继庭院长把一张大红的聘书交到了乔全英的手上，乔全英被北京科技研修学院正式聘为客座教授。

# 《图解常见病足部按摩疗法》

## 书籍目录

第一部分 足部按摩疗法 一、足部按摩 二、足部按摩的原理 1. 中医经络学说 2. 神经反射学 3. 全息理论 4. 气血循环理论 5. 心理调节学说 三、足部按摩的作用 1. 活血祛瘀排毒 2. 调整阴阳平衡 3. 调节脏腑功能 4. 内源药物因子作用 四、足部按摩的反应 1. 正常反应 2. 特殊反应 五、足部按摩的适应证 六、足部按摩疗法的禁忌证 七、足部按摩的注意事项 第二部分 足部按摩技法 一、足部反射区 二、选穴方法 1. 根据症状关联性选择 2. 根据解剖关系选择 3. 根据中医理论选择 4. 根据疾病性质选择 5. 根据手足相关性选择 三、足部按摩的常用手法 1. 按法 2. 推法 3. 点法 4. 揉法 5. 掐法 6. 擦法 7. 捏法 8. 摇法 9. 搓法 10. 踩法 四、足部按摩的要求 1. 按摩工具 2. 按摩介质 3. 足部按摩的时间 4. 足部按摩的顺序 5. 足部按摩的力度 6. 其他注意事项 五、足部按摩的歌诀 第三部分 常见病症的足疗 一、头痛 二、牙痛 三、咳嗽 四、腹泻 五、便秘 六、阳痿 七、痛经 八、性冷淡 九、更年期综合征 十、耳鸣 十一、醉酒 十二、痔疮 十三、失眠 十四、腰痛 十五、腰肌扭伤 第四部分 常见慢性病的足疗 一、胃病 二、高血压 三、低血压 四、冠心病 五、肝病 六、糖尿病 七、鼻炎 八、关节炎 1. 肥大性膝关节炎 2. 类风湿性关节炎 九、哮喘 十、肾炎 十一、颈椎病 十二、前列腺炎 十三、神经衰弱 十四、近视 十五、胃下垂 第五部分 强身健体的足疗 一、肥胖 二、皮肤粗糙 三、疲倦乏力 四、痤疮 五、健脑益智 六、养心安神 七、调理脾胃 八、补肾 九、白发 十、美容 十一、丰胸 第六部分 足部的经络穴位 一、足阳明胃经 二、足少阳胆经 三、足太阳膀胱经 四、足厥阴肝经 五、足太阴脾经 六、足少阴肾经 七、经外奇穴

## 章节摘录

3. 调节脏腑功能 人之有足，如树之有根。树枯根先竭，人老脚先衰。中医认为，人有四根，即鼻根、乳根、耳根、足根。“鼻为苗窍之根，乳为宗气之根，耳为神机之根，脚为精气之根”，可见鼻、耳、乳仅是精气的凝聚点，而脚才是精气总的集合点。观之床，头脑清楚、步履轻健均为健康的特征；而头重脚轻、脚肿履艰，为病体之躯。因此，古今中外的养生健身方法，都极为重视足部的锻炼。从具有两千多年历史的中医经络学说的角度更能说明双脚与全身的密切关系。经络学说认为：双足通过经络系统与全身各脏腑之间密切相连，构成了足与全身的统一性。人体十二正经中，有六条经脉即足三阴经和足三阳经分布到足部。足部为足三阴经之始，足三阳经之终。这六条经脉又与手之三阳经、三阴经相连属，循行全身。奇经八脉的阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉，也都起于足部，冲脉有分支到足部，加强了足部与全身脏腑、组织、器官的联系。因此，脏腑功能的变化都能反映到足部上来。按摩刺激足部的穴位能对其相应脏腑产生一定的影响，调节相应脏腑的功能，从而起到防病治病的作用。

4. 内源药物因子作用 外源性的化学药物，大多既有治疗作用，又有副作用。而按摩、针灸等传统疗法使机体产生应激性的生物化学和生物物理改变，被称为“内源性药物因子”。由于这种因子是机体接受治疗信息自身调节所产生的物质，不但对人体无害，而且能起到外源性药物所发挥不了的作用，产生意想不到的治疗效果，在强化免疫功能、抗感染方面尤为突出。足部按摩所产生的内源性药物因子在抗感染方面的种类很多。实际上，各种对人体的巨络系统、微络系统、全息区等的物理刺激都可以调动和活跃人体的免疫系统，从而提高机体的抗病能力。

四、足部按摩的反应 足部按摩疗法刺激足部一定的反射区，在产生相应的治疗作用的同时，还会出现一些治疗反应。这些反应大体可分为两类：正常反应和特殊反应。

1. 正常反应 (1) 睡眠增加。患者在治疗过程中感到非常困倦，总想睡觉，夜里睡眠加深，有时出现多梦等。此种反应表示患者机体的生理功能正在进行自我调整，正处在一种“保护性抑制”状态中。(2) 出汗增加。汗有时带有臭味，或本来不出汗的干脚，经治疗出汗增加。出汗增加有利于体内毒素和代谢产物的排出。足部出汗增加则说明足部的血液循环大为改善了。(3) 排尿增多。足部按摩治疗中，患者排尿增多，并有奇臭，如将尿液放置一段时间后会出明显的沉淀物，这说明体内的毒素和淤积物被排出了。(4) 大便次数增加。足部按摩后，患者大便次数和量明显增加，臭味也增加，排气增加，甚至治疗时就有排气。这说明治疗后患者的肠蠕动加强了，对于消除腑气不畅所引起的病症大有帮助。(5) 鼻黏膜、眼、气管等的分泌物增加。(6) 女性患者出现白带，或原有白带，而现在白带的量和异味增加。

五、足部按摩的适应证 足部按摩疗法适应范围广泛，凡内科、儿科、妇科、伤外科、皮肤科、眼科与耳鼻咽喉科等各内外诸多疾病均适用，而且见效快、疗效高。例如适用于内科的感冒、头痛、支气管炎、神经衰弱、高血压、高脂血症、低血压、冠心病、胃溃疡、中风、肝炎、肾炎、糖尿病、风湿性关节炎、面瘫、肠炎、阳痿、遗精、甲状腺功能亢进等；妇科的月经不调、痛经、闭经、阴道炎、盆腔炎、宫颈炎、更年期综合征、不孕症等；儿科的上呼吸道感染、脑瘫、多动症、肺炎、惊风、麻疹、腹泻、小儿厌食症、小儿夜啼、百日咳、小儿麻痹后遗症、遗尿等；外科的颈椎病、腰椎间盘突出症、软组织损伤、乳腺炎、痔疮等；皮肤科的湿疹、带状疱疹、荨麻疹、银屑病、神经性皮炎、黄褐斑、痤疮、脱发、皮肤瘙痒症、冻疮、湿脚气等；眼科的结膜炎、白内障、青光眼、近视、远视、眼疲劳等及耳鼻咽喉科的耳鸣、耳聋、中耳炎、扁桃体炎、鼻炎、鼻窦炎、咽炎、咽喉炎、内耳眩晕以至口腔科的牙痛、口腔炎等临床各科多种常见多发病和部分疑难病症，都有较好的疗效。同时还可广泛用于保健强身、延年益寿。P14 - P16

# 《图解常见病足部按摩疗法》

## 编辑推荐

《图解常见病足部按摩疗法/现代家庭实用保健书系》编著者乔全英。现代社会由于人们生活节奏日益加快，各种压力不断增加。很多人都处于一种亚健康状态。越来越多的人把关注健康的目光转向了保健按摩。为了帮助读者轻松掌握各种保健按摩的手法、要领和相关知识。我们编写了《图解常见病经穴按摩疗法》、《图解常见病足部按摩疗法》、《图解常见病手部按摩疗法》这套丛书。这套丛书在中医理论的基础上，重点介绍了常用经穴、足部、手部的按摩手法以及常见病症的按摩方法，内容翔实，突出实用。其最大的特点是图文对应，一目了然；语言通俗易懂，一看就会，为人们的健康生活提供了简单、有效的指导。

# 《图解常见病足部按摩疗法》

## 精彩短评

1、文字图画搭配比较好啊

# 《图解常见病足部按摩疗法》

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