

《睡前泡脚一刻钟 健康舒坦一辈子》

图书基本信息

书名：《睡前泡脚一刻钟 健康舒坦一辈子》

13位ISBN编号：9787122260151

出版时间：2016-4

作者：李志刚

页数：111

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

《睡前泡脚一刻钟 健康舒坦一辈子》

作者简介

李志刚

教授、主任医师、医学博士、博士生导师
北京中医药大学针灸推拿学院副书记兼副院长
北京中医药大学国医堂门诊特需专家
国家自然科学基金委员会及教育部评审专家
中国针灸学会脑病科学专业委员会常务理事
中国针灸学会刺灸灸法学会常务理事

书籍目录

第1章除了水，泡脚盆里还要放这些
随手都是泡脚好材料
家中常备泡脚中药

第2章关于泡脚，你必须知道的
泡脚基础六问
泡脚水温多少度比较好
泡多长时间效果好
用什么盆泡脚有讲究吗
什么时间泡脚效果好
泡脚的次数有限制吗
泡脚的过程中出现不适怎么办
不同人群，泡脚有别
老年人：泡脚时长要控制好
婴幼儿：没必要泡脚
孕妇：泡脚需谨慎
糖尿病患者：忌热水泡脚
足癣患者：最好不要用热水泡脚
静脉曲张患者：不宜用热水泡脚
心脏病、低血压患者：不宜热水泡脚

春夏秋冬，有讲究
春天泡脚，养肝祛湿邪
夏天泡脚，重在祛暑湿
秋天泡脚，关键在防燥
冬天泡脚，祛寒防冻疮

错误的泡脚方法，你中了几招
泡到大汗淋漓
刚吃过饭 / 空腹泡脚
用反复煎煮的中药泡脚
必须没过小腿
月经期间泡脚
全家都用中药泡脚
泡完脚后自然晾干
边按摩边泡脚，效果加倍
了解足底反射区
提升疗效的小工具
足底简易按摩法
足底按摩的禁忌
泡脚时的“小动作”

第3章大病小疾，泡脚试试
睡前泡泡脚，脸色红润精神好
肥胖
失眠、多梦
神经衰弱
疲劳
体寒
面色晦暗
四肢乏力

《睡前泡脚一刻钟 健康舒坦一辈子》

女人爱泡脚，病痛不来找

外阴瘙痒

月经不调

痛经

白带异常

慢性盆腔炎

更年期综合征

男人爱泡脚，告别男性病

性功能下降

阳痿

早泄

腰膝酸软

前列腺炎

勤泡脚，大病小痛好得快

肩颈痛

便秘

感冒

高血压病

高脂血症

痛风

骨质增生

骨质疏松

支气管炎

风湿性关节炎

膝盖痛

腰腿痛

足跟痛

头痛

腹泻

痔

慢性咽炎

慢性鼻炎

胃炎

中风后遗症

脚气

汗脚

冻疮

扭伤

《睡前泡脚一刻钟 健康舒坦一辈子》

精彩短评

1、9点泡脚亚克西。用艾叶泡脚一周两三次即可，尽量多喝白开水。月经期不要泡，空腹或刚吃过饭不要泡，泡完要擦干。体寒用生姜+花椒。

《睡前泡脚一刻钟 健康舒坦一辈子》

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