

# 《足部穴位对症按摩法》

## 图书基本信息

书名：《足部穴位对症按摩法》

13位ISBN编号：9787802442924

10位ISBN编号：7802442923

出版时间：2010-4

出版社：现代出版社

作者：柴田当子

页数：199

译者：瑞升

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)

# 《足部穴位对症按摩法》

## 前言

任何年代，健康均是人们生活追求的第一愿景，但在现代社会中，环境污染、与日俱增的疑难杂症，以及紧张社会生活带来的过多压力，致使许多人都对维持自己的身心健康深感不安，人们对健康和保健的关注度也持续升高，因此，各种保健方法纷纷出现并出版了许多有关书籍。 在各类健康图书中，足的重要和足与健康间的关系日益受到人们的关注。我们每天穿着鞋子在都市冰冷的水泥丛林中往返生活，使我们的足不仅疲累而且使身心健康受损。因而理所当然地，我们也对有关足的健康器具和健康法，给予高度关注。 日本足心道健康法创始者柴田和通比我们更早关注足的重要，在20世纪30年代即开始对足进行研究，尽管当时是对足漠不关心的时代。但柴田和通却因本身曾罹患糖尿病和鼻脓症接受手足末梢的治疗而痊愈的这番体验，开启了他以东方医学思维为本创立足心道健康法的研究；他经多年研习以深具独创性的三部著作，包括足观察法《柴田观趾法》，及其施术法《柴田操注》和《柴田家庭健康术》，在日本创立了“足心道”健康法，并在各地讲习推广。他逝世后，其子柴田和德将“足心道”健康法的基本理论和操作出版了浅显易懂的图书，致力于在全日本普及足心道。目前，“足心道”健康法自创始以来已历近百年。它正以安全、有效的健康法、治疗法，让无数人获益。 足心道健康法无论在家庭或职场，人人都能随时不借助药物、器具，也不须强力，而只要轻摩手足，即能轻而易举地做到。除了自行施术外，也能由家人或朋友相互代为对方施行。最重要的是，只要持之以恒，健康就一定会陪伴着您。至于作为针对常见病症的治疗法，足心道将每天生活中易发的身体异常症状，在不使用药物下，对治病或保健，均有很好的作用，并促进康复。 在高速快节奏的今天，足心道健康法亦是最适合家庭的健康护理法。它以其简单方便对我们手足和身体给予缓和施术，使我们疲倦的身心得以保健。 请参考本书，理解手足的重要及其与我们身体健康的关联，并试一试拿自己的足搓揉捏按，让它带给您健康。 由衷希望本书能对增进您的健康有所帮助。 最后，谨此向本书第2章自我诊断用图表的监修者、明相会佐藤医院的宫崎重武医生深致谢意。

足心道掌门人柴田当子

# 《足部穴位对症按摩法》

## 内容概要

《特效家庭按摩治疗手册:足部穴位对症按摩法(全图解)》针对为什么足部穴位疗法能够起效,以穴位和经络的独特理论为中心,浅显易懂地介绍中医的观点和效果。在足心道的足部穴位疗法中,观察足部或手部所表现出来的变化,推测身体和心理处于何种状态。《特效家庭按摩治疗手册:足部穴位对症按摩法(全图解)》为您详细介绍如何观察手部和脚部的变化,应该怎样加以注意。足部穴位疗法的基本实际技巧能够使人调整全身的状态,提高对疾病的抵抗力以及自我治愈能力。

《特效家庭按摩治疗手册:足部穴位对症按摩法(全图解)》中通过大量使用插图,为您便捷地介绍了脚部按摩和手部按摩的基本方法和技巧。并列举了常见的身体及心理症状,针对各个症状介绍手足的观察方法以及最有效的手部足部穴位按摩方法。亦针对各种疾病,总结了“观察手部足部变化的方法”、“疗效高的穴位”、“足部和手部的穴位刺激法”,通过插图的形式,进行了浅显易懂的解说。使您可以在每天的治疗中有效使用。

足穴道疗法以穴道和经络的独特理论为中心,简易说明东方医学的思维与效果。

足穴道疗法是观察出现于足或手的变化与异常,以探索身体与心灵的状态,并详细解说须注意的事项。

足穴道疗法的基本实技旨在调整全身状态,提升对应疾病的抵抗力与自我治疗力。运用图示言简意赅地说明按足揉手的基本窍门。

举例诸多常见的身心症状,以症状别介绍手足观察法和最具效果的手足穴道按摩法。

以疾病别编选“手足变化读取法”、“疗效高的穴道”、“手与足穴道刺激法”,适用于每日的治疗。

# 《足部穴位对症按摩法》

## 作者简介

日本柴田操法“足心道”传人。足疗起源于古代，发展于近代，盛行于现代。我国是足疗起源最早的国家，几千年前的中国就有关于足部按摩的记载。《黄帝内经》中就有涌泉穴的记载，它与人体保健密切相关。《史记》中有上古黄帝时代名医摸脚治病的记录，东汉华佗的《五禽戏》中也很重视足部导引术。日本学者考证，足疗是在唐代传入日本，唐天宝年间，足部按摩疗法即由鉴真东渡传入日本，汉唐时代的《华佗和籍》中就有“足心道”这门研究脚按摩的学问，此术在日本至今不衰，逐渐发展为“足心道指压法”。并有许多有关足疗按摩法的著作，其中最著名并享有声誉的首推柴田和通的《足心道》（又称柴田操法）。柴田操法与中医经络学说最为相近。柴田操法足心道在现代日本广为流行，是日本男人保持青春活力，女人保持靓丽容颜的主要养生之道。

# 《足部穴位对症按摩法》

## 书籍目录

- 第一章 认识足心道的基本知识 1.足穴位疗法蔚为流行的秘密 2.足不可思议的作用 3.检查足全体的形态 4.身体的异变会呈现于足趾 5.也要注意足底和手的异变 6.足按摩的实技要诀
- 第二章 对你有效的足穴位疗法 全身性症状 1.晕眩 2.易疲倦 3.强烈焦躁与不安感 4.失眠 5.身体浮肿 6.心悸和气喘 7.头部充血·脸部灼热 8.发烧 呼吸系统症状 1.咳嗽 2.喉痛·声音沙哑 3.打鼾 4.打嗝 消化系统症状 1.无食欲 2.下痢 3.便秘 4.胸部灼热·胃积食 5.胃痛 6.肥胖 7.腹胀 8.痔疮 9.宿醉·晕车 痛与酸痛症状 1.头痛 2.肩酸痛 3.腰痛 4.膝痛 5.手指与手腕腱鞘炎 6.跌打损伤·扭伤 7.腓痉挛 8.落枕 9.网球肘·高尔夫球肘 目·口·耳·鼻症状 1.眼睛疲劳 2.针眼 3.飞蚊症 4.口腔炎 5.牙齿痛 6.耳鸣 7.鼻水·鼻塞 皮肤与毛发的困扰 1.青春痘·疹子 2.狐臭 3.脱毛症·头发分叉·少白头 女性常见的症状 1.月经不调·痛经 2.身体冷虚 3.冷感症 4.严重孕吐 5.母乳不足 6.不孕症 其他症状 1.频尿·尿失禁 2.精力减退·阳痿 3.足部疲劳 4.身体衰弱 5.抽筋 6.夜啼·惊风 7.夜尿症
- 第三章 足穴位疗法适用的疾病 循环系统疾病 1.高血压 2.动脉硬化 3.心脏病 4.脑中风康复 5.低血压 呼吸系统疾病 1.慢性支气管炎 2.支气管气喘 3.感冒 消化系统疾病 1.慢性胃炎 2.胃溃疡 3.十二指肠溃疡 4.肝脏病 5.胆结石·胆囊炎 6.过敏性肠综合征 内分泌·代谢系统疾病 泌尿系统疾病 骨·肌肉系统疾病 皮肤·毛发疾病 耳·鼻疾病 精神·神经系统疾病 其他病症附录·活用东方医学思维

# 《足部穴位对症按摩法》

## 章节摘录

插图：第一章 认识足心道的基本知识1.足穴位疗法蔚为流行的秘密足部健康法掀起热潮因为有效而掀起热潮古人说：“人从足部开始老化。”诚然，人类的足部具有支撑身体的作用和协助步行的重要功能。足是支撑全身生命活动、运动和劳动的根本部位。如果足不够健康，不但对全身有不良影响，并且容易损害健康。对健康而言，足部是全身最重要的。在以中国的“导引法”（气功的一种）为首的各种健康法中，均强调这一点。尤其近年来对于足的关注热浪越来越高，不仅亚洲各国，就连世界各国，也掀起了“足疗”的热潮。以往，让孩子们踏足或“踏青竹”以刺激足底，这些生活智慧的健康法，就是古来的传承。最近，包括有颗粒状突起的健康凉鞋、电动滚轮等，各种健康器都很热销，广受欢迎。同时，有关足健康法或治疗法的相关书籍也颇受欢迎。因此，有关足或刺激足穴位的种种健康法广为流行，原因无他，因为它非常有效。在日本崛起的“足心道”究竟是什么？足穴位疗法，就是昭和之初（1930）由柴田和通开创、本书行将介绍的“足心道”。柴田和通（1888～1960）系根据东方医学的思想，尤其是“穴位与经络”理论，后来定为穴位疗法。实际上柴田和通曾苦于糖尿病，后来就因按摩刺激手足而痊愈。以后，他观察多数人的足并加以治疗，再数度参照经络的想法，终于完成了自成一体的穴位治疗法。足心道的足穴位疗法，是配合症状，刺激与全身脏器和器官有关的手足部位，故能取得成效，对增进健康确有诸多裨益。此外，它适用于任何家庭，简单易行，所以自创始70年以来，广被采用，尝试者也持续增加。……

# 《足部穴位对症按摩法》

## 编辑推荐

《特效家庭按摩治疗手册:足部穴位对症按摩法(全图解)》120种常见症状的按摩解除法 200余个指压足穴位详细图解。日本“足心道”传人柴田当子传授独门保健秘诀。畅销全日本的健康经典 家庭常备保健按摩用书。足部按摩的家庭实战技巧。有效实用的足部穴道疗法。足部穴道按摩对应的病症。

# 《足部穴位对症按摩法》

## 精彩短评

- 1、放在家里没怎么用，这书的逻辑很有问题啊。
- 2、书是彩印的，内容和中医的很多足疗书大同小异。
- 3、实用性强，讲述清楚。只是有的地方好像没说明，例如提到“心窝”，脚底的“胃穴”“肠穴”。但是我没找到在哪里，书上好像也没标出来
- 4、最大的特点：便宜。刚买，其余的还没体会。
- 5、这本书不错，平时多积累点知识，有助于身体健康。
- 6、没事翻翻，图文并茂，简单易学。
- 7、很适合我读，边看边学。
- 8、蛮有效的，只是我的手指有点过劳伤
- 9、好，这本书确实物超所值，折扣力度很大。日本医学是传自中国，但似乎日本人生活得更细致安逸，所以我买来跟另一本国内出的小册子比一下，看到底有何不同。之前在线阅读时发现两书所说的足底反射区有不同，觉得很奇怪，到底是日本人对的还是中国的呢？有谁可以告诉我吗？
- 10、感觉象蜻蜓点水，浮于表面，指导意义不是太大。
- 11、市场上类似的书有很多，这本算是比较实用的一本。而且所谓的“足心道”实际上是在国内很多足疗机构普遍在用的按摩手法。呵呵，以后不用花钱去足疗城了，自己在家即可“足心道”对症按摩
- 12、内容很丰富，送妈妈的
- 13、看了以后感觉挺实用的，不管是自己看，还是送人都挺好的。最主要的是里头介绍的按摩法比较好，有时也会去足疗店按摩什么的，好像上面的手法跟书中介绍的一样，以后省钱了。嘿嘿~~好书推荐给大家。
- 14、足部穴位对症按摩法
- 15、书的质量还行，内容也不错，
- 16、对身体健康有很大的帮助
- 17、大东亚原始医学与按摩



# 《足部穴位对症按摩法》

## 精彩书评

1、小jp在這方面的細緻不用多說~介紹圖解蠻詳細的，結合古代中醫經絡學.....買給媽媽的但幾乎都是我在研究，貌似涉及到華佗的五禽戲，但是沒之前看過台灣一個老師出版的那本介紹五禽戲的實用細緻，畢竟結合日本人自我認知的足心道吧，然後針對不同的病因一一分解，有耐心總歸做做比較不錯~

# 《足部穴位对症按摩法》

## 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)