

# 《修脚.泡脚.按摩全集-中医健身实用》

## 图书基本信息

书名：《修脚.泡脚.按摩全集-中医健身实用疗法全解》

13位ISBN编号：9787504466433

10位ISBN编号：7504466433

出版时间：2010-1

出版社：中国商业出版社

作者：琼芳

页数：273

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)

# 《修脚·泡脚·按摩全集-中医健身实用》

## 内容概要

《修脚·泡脚·按摩全集:中医健身实用疗法全解》给人体健康提供一个崭新的视野，开拓了另一个新的健康领域，朝着社会流行的健康、美容的大轮而运转。《修脚·泡脚·按摩全集:中医健身实用疗法全解》让每一个人自动参与足部健康的保养，积极具备自我保健的常识。拥有它、了解它、实现它，让你在一条健康美满的人生道路上喜气洋洋。

人的足部被称为人体的“第二心脏”。古代医学典籍上有这样的记载：“人之有脚。犹如树之有根，树枯根先竭。人老脚先衰。”所以，脚部的健康对人的健康长寿有着举“足”轻重的作用。而脚部最关键的部位就是脚底，脚底对于稳定身心活动发挥着极为重要的作用，它是与“美丽”和“健康”息息相关的人体基石。

## 书籍目录

第一章 “足”够健康，“身”才健康 1.足是身体的第二“心脏” 2.从足看健康 3.健康工程始于足下 4.足部反射区位置与器官的联系 5.掌握足病的基本诊断方法 望 问 触 6.足是人体的保健特区 7.将美丽进行到底” 第二章 泡好脚。方法各不同 1.泡脚原材料的性味和功效 补气药 补血药 补阴药 补阳药 止咳化痰药 消食理气药 清热解毒药 利水消肿药 活血化瘀药 芳香化湿药 2.泡脚的辅助治疗 足疾与针刺 足疾与贴药 足病与艾灸 足痛与火熨 足肿与拔罐 第三章 身体有疾病。泡脚除祛 1.祛除内科疾病的泡脚术 神经衰弱 慢性肾炎 慢性咽炎 感冒 头痛 眩晕 咳嗽 哮喘 胃痛 打嗝 习惯性便秘 高血压 失眠症 自汗和盗汗 糖尿病 痛风 2.祛除骨科病的泡脚术 慢性腰痛 坐骨神经痛 颈椎病 肩周炎 风湿性关节炎 骨质增生 骨折后关节僵硬 3.祛除五官科常见疾病的泡脚术 睑腺炎 急性结膜炎 睑缘炎 慢性咽炎 慢性鼻炎 复发性口疮 牙痛 4.祛除儿科疾病的泡脚术 小儿发热 小儿厌食症 小儿疳积 小儿遗尿 小儿流涎 5.祛除妇科常见疾病的泡脚术 月经不调 痛经 经前期紧张综合征 白带增多 盆腔炎 子宫脱垂 更年期综合征 乳腺小叶增生 产后缺乳 不孕症 性欲低下 6.祛除男科常见疾病的泡脚术 阳痿 性功能亢进 遗精 早泄 前列腺炎与增生 第四章 修脚有技巧。技术需掌握好 1.修脚之前先“利器” 2.练好修脚术的基本功 3.修葺美丽的脚趾甲 4.常见脚病的修脚术 嵌甲症修整法 皲裂修整法 胼胝修整法 鸡眼修整法 甲癣修整法 5.足部全息反射区的刮痧技术 6.修脚术中的意外事故处理 伤皮肉 烫伤 出血 血疱 晕刀 接触性皮炎 第五章 足疗虽好，但有禁忌 1.足疗禁忌 浴足十大禁忌 足底按摩七禁忌 足部刮痧的禁忌 2.不适宜足浴的人群 3.足部保养的九大误区

## 章节摘录

第一章“足”够健康，“身”才健康 1.足是身体的第二“心脏” 中医素有“腿勤人长寿，脚健人身壮”的说法，认为足部在人体健康中起着至关重要的作用。按照中医理论，人体各组织器官的健康状况，都可以在足部找到相应的反射区，而且足部的每一个反射区都与其相同名的器官有相似的生物学特性，因此足部也被形象地称为“人体第二心脏”。心脏之所以在人体健康中起着举足轻重的作用，主要有两个原因。一是由于心脏有强劲的压力，是人体血液循环的关键性中枢；二是因为心脏所处人体的位置，恰是人体的重心，按照中国传统“心头一把火”的观点，心脏是身体所有能量的来源。然而，随着医学的发展，足部在人体血液循环中的重要作用也逐渐被挖掘出来。血液循环担负着输送和排泄的任务。人体各器官组织所需的氧气和营养物质，从组织中运出二氧化碳等代谢所产生的废物，以及经由肾脏、肺脏和皮肤等排出体外的功能，都是通过血液循环完成的，可以说，血液循环是人体的能源管道。在身体位置上，虽然足部处于全身最低的位置，距离心脏较远，但是运输身体血液的各经络却必经这里。并且重要的是，由于心脏压力至足部时已经减小，血液流经足部的速度最慢，再加上地心引力作用，静脉血液中很多的“杂质”，如酸性代谢产物、未被利用的钙和其他金属离子以及大分子有机物质等，很容易沉积于足底。日积月累，足底处就会积存许多废物。甚至是有毒物质。这些有毒物质刺激相关反射区，通过神经反射造成对该相应器官的恶性刺激，甚至导致该器官的功能异常。 .....

# 《修脚.泡脚.按摩全集-中医健身实用》

## 编辑推荐

让你拥有一双美丽健康的脚，中医保健新时代，开拓了另一个新的健康领域。修脚可以促进血液循环、增强汗腺及皮脂腺排泄功能、内脏功能以及免疫功能。按摩可以促进放松全身肌肉，消除体内疲劳物质，恢复体力，活跃经气，强壮身体，防止早衰。泡脚可以调节血液黏稠度、改善睡眠、促进新陈代谢。使全身的血液循环得到改善。

# 《修脚.泡脚.按摩全集-中医健身实用》

## 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)