

# 《养生祛病妙招》

## 图书基本信息

书名：《养生祛病妙招》

13位ISBN编号：9787537539722

10位ISBN编号：7537539723

出版时间：2010-4

出版社：河北科技出版社

作者：方佳 编

页数：271

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)

# 《养生祛病妙招》

## 前言

自然疗法，也称天然疗法，是指与化学药物疗法相对而言的、以激发人体强身抗病能力为主导的各种防病、治病及康复保健的手段和方法。自然疗法的基本原则可归纳为“道法自然”和“取法自然”，也就是顺乎自然、效法自然和达于自然。中华自然疗法是从20世纪末以来广泛流行于我国各地的一系列自我保健方法。其特点是不吃药、不打针、不用开刀之方式来治愈自身的疾病。正因如此，这种非医疗、非药物、无损伤、无痛苦、无毒副作用，将治疗融于生活，在舒适中告别病魔，可称是绿色的、清洁的，省时、省力、经济简便的保健方法。问世以来愈来愈受到世人的欢迎。中华自然疗法并非是什么新发明、新发现，它所秉承的恰恰是我国传统医学的固有理论，只不过，应该算是这些理论在新时期与现代科技的结合与发展罢了。目前西方各大医学院校都纷纷设立起“自然医学”系科，专门研究这方面的医学问题，并把中医药列入其首要。

# 《养生祛病妙招》

## 内容概要

《养生祛病妙招:洗脚与按足》内容简介：自然疗法，也称天然疗法，是指与化学药物疗法相对而言的、以激发人体强身抗病能力为主导的各种防病、治病及康复保健的手段和方法。自然疗法的基本原则可归纳为“道法自然”和“取法自然”，也就是顺乎自然、效法自然和达于自然。

# 《养生祛病妙招》

## 书籍目录

上篇 泡脚及足部按摩常识 一、足和足部疗法 (一)树有根人有足，知足保健康 (二)足为“保健特区”，常被誉称为“第二心脏” (三)足疗的两个高招：泡脚与足部按摩 二、足疗的第一高招：泡脚(中药浴足) (一)泡脚(中药浴足)的种类 (二)泡脚(中药浴足)的功效 (三)泡脚(中药浴足)能养生祛病的原因 (四)泡脚(中药浴足)时的操作须知 (五)四季泡脚(中药浴足)须知 三、足疗的另一高招：足部按摩(足部推拿) (一)足部按摩之要点和手法 1. 足部按摩之要点 2. 足部按摩常用的手法(七则) (二)足部经络的位置及功效 1. 足部经络的位置及功效 足阳明胃经 足太阳膀胱经 足少阳胆经 足太阴脾经 …… 下篇 泡脚及足部按摩施治方例

上篇 泡脚及足部按摩常识 一、足和足部疗法 (一) 树有根人有足，知足保健康

双足在人类的产生和发展过程中起到了关键性的作用。古猿双足站立行走，是从猿到人转变过程中具有决定性意义的一步。这关键一步促进了大脑的发育，使人类加快了进化。双足由52块骨骼、66个关节、40条肌肉和200多条韧带组成；足部密布着丰富的毛细血管、淋巴管和神经末梢，有66个穴位，70多个反射区和70多个与脏器相关连的敏感点，与人体五脏六腑和大脑组织密切相关。综上所述可以清楚看出：双足是人体重要的运动和负重器官，是物理意义上的身体支撑点；是人体的重要组成部分，人体所有脏腑功能的变化，都能从足部反映出来；双足可称是左右人体健康的基石，故有人将它誉为“人体保健特区”。

俗话说：“人老足先衰，木枯根先竭。”若把人体比喻为一棵树的话，那么足就是其根部，根部枯竭则枝折叶落，树木夭折。古人早就认为，人皆有4根，即鼻为苗窍之根，乳为宗气之根，耳为神机之根，脚为精气之根。可见，脚是4根的根本，说明了足与人类健康有着异常密切的关系，也说明了足部保健的重要分量。传统医学基础理论还认为，“肾为先天之本”、“脾为后天之本”，所谓“本”就是生命的根本所在。这明确地指出了脾、肾在脏腑中的作用特别重要。而足少阴肾经、足太阴脾经都起始于脚部，可见脚部在生命活动中是非常重要的一个组织。

# 《养生祛病妙招》

## 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)