

<<图解泡脚按摩>>

图书基本信息

书名：<<图解泡脚按摩>>

13位ISBN编号：9787509129135

10位ISBN编号：7509129133

出版时间：2009-9

出版时间：人民军医

作者：乔全英

页数：200

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：<http://www.tushu007.com>

<<图解泡脚按摩>>

前言

随着人们生活水平的提高，人们越来越重视生活质量，怎样生活得更健康、怎样用最简单的方法获得健康是人们比较关注和追求的。

而泡脚按摩疗法是中医学中既古老而又有效的外治疗法，是中华传统医学中的瑰宝。

中医学认为：“足乃六经之根”，是人的“第二心脏”。

足部是全身的缩影，分布着全身相应组织、器官的穴位，是治疗病症的主要部位。

泡脚疗法既可治疗局部病，也可治疗全身病。

经常泡脚，还可起到保健作用。

泡脚疗法是采用药物煎汤，将双足浸泡、洗浴来治疗疾病的一种疗法。

在浸泡过程中，除了水的浮力作用、水的液体微粒运动对足部的摩擦作用之外，主要是水的温热作用、药物的外治作用和足反射区作用。

泡脚具有温水足浴、药物外治及足反射区刺激三种作用，三种作用可以互相影响。

温热的药物易从皮肤、腧穴和呼吸道吸收，发挥药物的治疗作用。

泡脚可作为内病外治的疗法，也可作为多种皮肤病疾患的洗浴。

药浴时借助药力和热力，可以疏通经络，调和气血，达到祛除邪毒的目的。

现代医学认为，泡脚时水的温热可以促进血液循环、促进新陈代谢，而药物可从皮肤上的汗腺、皮脂腺渗透吸收，从而发挥治疗作用。

<<图解泡脚按摩>>

内容概要

本书首先介绍了足部经络和足部穴位的相关知识，日常泡脚按摩进行足部保健的方法，重点向读者介绍了常见内科疾病的泡脚按摩疗法、常见皮肤病的泡脚按摩疗法、常见小儿疾病的泡脚按摩疗法、常见妇科疾病的泡脚按摩疗法、常见五官疾病的泡脚按摩疗法以及常做足部保健有益健康等内容。同时还向读者介绍了各种疾病泡脚用药物及煎取方法、按摩手法。全书图文并茂，语言简练，通俗易懂，实用性强，能使广大读者通过足浴按摩进行疾病的预防和治疗，已达到强身健体延年益寿。

<<图解泡脚按摩>>

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。

<<图解泡脚按摩>>

书籍目录

一、“足”够健康，身体健康 足是人体的“第二心脏” 从足看健康 足部经络与健康 了解足部穴位 泡脚按摩有益健康二、泡脚按摩要讲究方法 家庭泡脚必备工具与药材 泡脚的基本原则 家庭常见泡脚方法 泡脚禁忌证 足浴按摩的基本手法三、常见内科疾病的泡脚按摩疗法 腹泻的泡脚按摩疗法 哮喘的泡脚按摩疗法 感冒的泡脚按摩疗法 头痛的泡脚按摩疗法 胃痛的泡脚按摩疗法 水肿的泡脚按摩疗法 失眠的泡脚按摩疗法 汗脚的泡脚疗法 腰痛的泡脚按摩疗法 慢性结肠炎的泡脚按摩疗法 急慢性肾炎的泡脚按摩疗法 尿毒症的泡脚按摩疗法 高血压的泡脚按摩疗法 早期动脉硬化的泡脚按摩疗法 中风后遗症的泡脚按摩疗法 痛风的泡脚按摩疗法 风湿性关节炎的泡脚按摩疗法 类风湿性关节炎的泡脚按摩疗法 膝骨性关节炎的泡脚按摩疗法 肛裂的泡脚按摩疗法四、常见皮肤疾病的泡脚按摩疗法 湿疹的泡脚按摩疗法 冻疮的泡脚按摩疗法 疖病的泡脚按摩疗法 带状疱疹的泡脚按摩疗法 老年性皮肤瘙痒症的泡脚按摩疗法五、常见小儿疾病的泡脚按摩疗法 小儿发热的泡脚按摩疗法 小儿夏季热的泡脚按摩疗法 小儿咳嗽的泡脚按摩疗法 小儿呕吐的泡脚按摩疗法 小儿肺炎的泡脚按摩疗法 小儿腹泻的泡脚按摩疗法 小儿腹痛的泡脚按摩疗法 小儿流涎的泡脚按摩疗法 小儿便秘的泡脚按摩疗法 小儿遗尿的泡脚按摩疗法 尿布皮炎的泡脚按摩疗法 小儿反复呼吸道感染的泡脚按摩疗法 小儿瘙痒性皮肤病的泡脚按摩疗法 直肠脱垂的泡脚按摩疗法六、常见妇科疾病泡脚按摩疗法 痛经的泡脚按摩疗法 带下病的泡脚按摩疗法 预防妊娠中毒症的泡脚按摩疗法 产后发热的泡脚按摩疗法 产后恶露不净的泡脚按摩疗法 产后遗尿症的泡脚按摩疗法 外阴部炎症的泡脚按摩疗法 滴虫性阴道炎的泡脚按摩疗法 子宫脱垂的泡脚按摩疗法七、常见五官疾病的泡脚按摩疗法 痤疮的泡脚按摩疗法 睑腺炎的泡脚按摩疗法 酒渣鼻的泡脚按摩疗法 慢性鼻炎的泡脚按摩疗法 鼻出血的泡脚按摩疗法 口疮的泡脚按摩疗法八、常做足部保健有益健康 大步走有益健康 不同病症，不同行走方式 改正不正确的行走姿势 按摩脚促健康 足部按摩细则附录A

<<图解泡脚按摩>>

章节摘录

插图：一、“足”够健康，身体健康从足看健康足，在人类生活中，起着重要作用，而且与人体健康有密切的关系。

如果仔细去分析五根脚趾与全身各部位的联系，就会发现它们各自具有独特的功能。

通过仔细观察自己的脚，就可以大致了解身体的健康状况。

足型看健康根据统计发现，人类双足无外乎正常、实型、鼓型、散型、枯型、翘型六种，各种脚型所占比例几近平衡。

但不同的足型却预示着不同的健康问题。

通常正常足型是一种足背曲线柔和、丰满，指头圆润，足趾整齐柔软有弹性；指甲光亮透明，甲色红润；足弓正常，弧度匀美；足掌前部、外沿、跟部掌垫规整，没有异常增厚或软薄；足趾间没有足癣，掌背光滑的类型，它是精力充沛的象征。

实型足是指足部表现出5趾向中间靠拢，母趾外倾弧度适当，且紧并第2趾；足趾甲、足弓、掌垫等正常，亦无足癣和足部实质形状变化的形状型足。

它一般多见于轻体力劳动者，表明机体抗病能力强。

如果足部柔软、韧性好，多预示健康长寿。

<<图解泡脚按摩>>

编辑推荐

《图解泡脚按摩祛百病》由人民军医出版社出版。

现代家庭健康生活百科宝典。

内容简单易学，一座无师自通的“家庭医院”。

一本指导中疗保健的实用全书！

送给读者最实用、最方便、最科学的保健方法，打造温馨、舒适生活的绝密法宝！

还你一个全新健康的身体！

中国人代代相传的健康疗法。

<<图解泡脚按摩>>

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:<http://www.tushu007.com>