

<<足部反射区健康法实用指南>>

图书基本信息

书名：<<足部反射区健康法实用指南>>

13位ISBN编号：9787509132210

10位ISBN编号：7509132215

出版时间：2009-11

出版时间：廖海涛、袁琼桦、中国足部反射区健康法研究会 人民军医出版社 (2009-11出版)

作者：廖海涛，袁琼桦，中国足部反射区健康法研究会 编

页数：189

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>

## <<足部反射区健康法实用指南>>

### 前言

1991年1月，国家卫生部批复同意成立中国足部反射区健康法研究会（简称中国足健会）时指出：“足部反射区健康法是一种简单易行、效果显著、无副作用的防病治病自我保健方法。

”它具有促进血液循环、调节各脏腑器官功能、促进内分泌系统功能、调节亚健康等作用，因其简便易行受到人们的青睐。

目前，市场上关于足部反射疗法的书籍种类繁多、质量良莠不齐，中国足健会为规范相关标准，进一步推广这种绿色的自然疗法，联合相关知名电视台推出了介绍足部反射疗法的节目。

该节目播出之后反响非常热烈。

为满足中国足健会会员及其他反射疗法爱好者的需求，根据中国足健会名誉会长杭雄文主编的卫生行业职业技能培训系列教材《反射治疗师（四五级）》，编写了这本简单实用的《足部反射区健康法实用指南》。

医书记载，人体在头皮、眼、耳、鼻、舌、双手、四肢、第二掌骨、面部及足部等均存在全息穴群，它们客观地存在着与人体各脏腑器官相对应的反射区。

由于足部离心脏最远，在人体最下端，位置特殊，一些代谢产物和毒素易积存，又是人体器官组织对应反射区最集中的地方，所以人体器官出现病症，一般都可在足部相对应的反射区中触摸诊查出来。

足反射疗法就是通过对足部的刺激，调节人体功能，进行预防诊断和辅助治疗疾病。

## <<足部反射区健康法实用指南>>

### 内容概要

《足部反射区健康法实用指南》由中国足部反射区健康法研究会编写，侧重于初学者所亟需掌握的技能、技巧及应知、应会内容，系统介绍了足部反射疗法技术的基础知识，包括足部反射疗法的特点、足部反射区定位及排列规律、操作顺序、常用手法、施术方向及力度、注意事项、禁忌证及疾病判断等，对各系统足部反射区出现的气感、颗粒和颜色变化等所反映的疾病进行了详细的介绍，还包括十几种常见疾病的足反射疗法处方、操作方法及健康提示等。

《足部反射区健康法实用指南》图文并茂、简单明了、操作性强，便于研习和推广，适用于足反射疗法的初学者，也可作家庭自我健康保健的指导。

## <<足部反射区健康法实用指南>>

### 作者简介

廖海涛，男，1967年生，贵州遵义人。

1989年毕业于西北工业大学，2003年获得中国人民大学工商管理硕士、南京理工大学信息工程硕士。同年调入卫生部人才交流服务中心，历任主任助理、副主任兼卫生部职业技能鉴定指导中心主任、卫生部人才培训中心主任。

期间赴哈佛大学公共卫生学进修，并任山东大学兼职教授、硕士生导师。

2007年至今任中国足部反射区健康法研究会常务副会长、秘书长。

自2003年以来，管理执行了中国一意大利政府SARS防治项目、卫生部卫生管理人员应付突发公共卫生事件能力培训项目、卫生部卫生管理干部岗位培训项目等卫生部重点国际国内合作项目；组织编写了《反射疗法师国家职业标准》、《足疗机构服务管理体系标准》、《卫生部卫生管理岗位培训标准》等一系列部委、行业实施标准；先后组织举办了卫生行业全国技术能手候选人（反射疗法师）选拔赛，首届全国卫生行业反射疗法师职业技能竞赛等国家级行业技能大赛。

袁琼桦，女，1960年生。

明代徐氏东海堂第21代传人，亚太?圣吉贝尔教育咨询中心创始人，五轮经络通罐手疗法发明人，原湖北省健康职业学校副校长，韩国五福医疗器械有限公司首席健康顾问。

现为中华反射学培训专家顾问、《双足与保健》杂志社专业栏目主编。

袁琼桦女士自幼受祖父熏陶和家师指导，系统学习了中医养生、自然疗法等专业知识，先后取得了国家劳动保障部门及国家卫生部门颁发的反射疗法师、卫生行业职业技能鉴定考评员、反射疗法师培训师等资格证书。

为推广反射疗法，应邀赴北京、上海、西安、郑州、深圳、珠海等地，义务讲座近百场，专业培训学员近千人。

擅长实战型教练培训，深入浅出、化繁为简、示范准确到位，自编许多手操和歌诀，所授学员均可在月内较好地掌握足部按摩和足部诊断之精要、结合阴阳五行及藏象学说辨证施治。

在十几年的工作学习中，自创“五轮经络通罐手疗法”、“元氏颜面望诊法”，传承和摸索了许多自然养生的绝技，辅助治愈疑难杂症数十例，深受鄂、豫、沪、港、台和深圳等地朋友、学生的爱戴。她将上下而求索，为弘扬祖国传统之医学添砖加瓦，坚持不懈。

## <<足部反射区健康法实用指南>>

### 书籍目录

第1章 概述一、足部反射疗法的特点二、足部反射区的定位和排列规律三、操作顺序四、常用手法（一）常用轻手法（二）常用重手法（三）其他常用手法（四）各种手法力度的掌握五、注意事项六、禁忌证第2章 足部各反射区的位置、操作方和作用一、足心部位二、脚趾部位三、左脚掌前半部四、左脚掌后半部五、足部内侧六、足部外侧七、足背部八、右脚底面第3章 小腿部各反身区的位置、操作手法和作用一、小腿内侧二、小腿外侧三、小腿背面第4章 足部反射疗法对疾病的诊断和治疗一、运用足部反射疗法判断病症（一）足部反射疗法为什么可以辅助我们查病诊病（二）足部反射区的病理特征二、足部反射疗法对常见病症的辅助治疗（一）对慢性病的治疗（二）对急性病的治疗（三）选取重点反射区的原则（四）中老年常见病症十三例解析附录 足部反射区速记歌

## <<足部反射区健康法实用指南>>

### 章节摘录

插图：5.治疗手法重点反射区可用较强刺激，其他反射区用中度刺激。

其次，还要区别不同的对象，不同的病情，不同的反射区部位而采用不同的手法。

对脚皮层很厚、反应迟钝的人，要用较重的手法；对细皮嫩肉反应很敏感的人，要用较轻的手法，尤其是对年老体弱者及儿童，要用轻手法。

对急性病、中医的“实证”，宜用较强的刺激；对慢性病人，中医的“虚证”，宜用弱刺激。

对同一患者，在皮层较薄的反射区，手法要轻；对皮脂层较厚的部位，需用较重的手法。

总之，在手法和力度的运用上，该重则重，该轻则轻。

关键的问题是要在诸多反射区中找出有问题的反射区，然后在该区中找到最敏感的反应点，作为施术的重点，这样可以收到最佳的效果。

在寻找敏感点时，用轻手法，仔细寻找，找到敏感点后，再对敏感点加强力度，反复给予刺激。

“先轻后重，面中找点，按到痛处，事半功倍”。

这是掌握反射疗法手法轻重的要领。

五、注意事项1.施术前先将足部用温热水浸泡20分钟左右，以加速血液循环，增强疗效。

2.施术时必须在局部涂抹润滑按摩剂，防止皮肤擦伤，糖尿病患者尤应防范。

3.施术时间合理调配，一般30~50分钟即可，年老体弱、大病初愈及幼儿不得超过20分钟，以防刺激量过大出现副作用。

## <<足部反射区健康法实用指南>>

### 编辑推荐

《足部反射区健康法实用指南》：目前，市场上关于足疗的书籍种类繁杂、质量良莠不齐，中国足部反射区健康法研究会为规范相关标准，进一步推广这种绿色的自然疗法，联合北京电视台科教文艺频道推出了《知足》节目，节目播出后反响非常热烈。

应广大观众和反射疗法爱好者进一步学习的要求，推出了这本《足部反射区健康法实用指南》，以达到家庭自我保健和辅助治疗疾病的目的。

中国足健会联合北京电视台推出了《知足》节目后，应广大观众及反射疗法爱好者的要求，特别推出《足部反射区健康法实用指南》！

<<足部反射区健康法实用指南>>

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>