

<<图解足疗健康手册>>

图书基本信息

书名：<<图解足疗健康手册>>

13位ISBN编号：9787534146442

10位ISBN编号：7534146445

出版时间：2012-8

出版单位：浙江科学技术出版社

作者：汪永坚，孙志波

页数：285

字数：210000

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>

## <<图解足疗健康手册>>

### 内容概要

《图解足疗健康手册》编著者汪永坚等。

人体上的每一条经络，都是我们身体所需气血的通道，对健康有很大影响。

而经络上的每一个穴位，都相当于一味大药，既可防病治病，还能强体健身。

并且，其操作简单一学就会、材料简便不花分文、没有任何毒副作用，是纯天然的绿色疗法，是现代家庭非常喜爱的健康法。

## <<图解足疗健康手册>>

### 作者简介

孙志波，医学博士。

男，现就职于中国中医科学院中医古籍出版社，任总编室主任，从事古籍整理出版工作。

编辑出版《黄帝内经大词典》《中医古籍孤本大全》《脉学名著十二种》《温病条辨》等近二百种图书。

获“第二届中国出版政府奖图书奖提名奖”，发表专业论文10余篇。

王永坚，曾被选为卫生部课题“中医护理基本操作技术”光盘拍摄的中医操作示范者，此光盘已通过审核并在全国发行。

2009年被中华中医药学会评为“第二届全国百名优秀护理标兵”，多次受邀去省内下属中医院交流授课——“常规中医操作临床应用及养生保健”。

## <<图解足疗健康手册>>

### 书籍目录

#### 第一章 好好养育我们的“根”，泡脚

##### 按摩能强身

见证奇迹：名人泡脚按摩之妙

陆游：睡前泡脚，四季各不同

苏东坡：按摩脚心，祛病延年

施今墨：花椒水泡脚，内病外治

杨贵妃：泡脚造就美丽容颜

如皋老人：泡脚搓脚有一招

病从脚起：足部预测人体健康

脚趾：五脚趾健康预测各不同

足型：足型不同，健康预测各异

色泽：身体疾患，观脚可知

痛感：顺藤摸瓜，病痛无处藏身

体感：异样感觉与疾病诊断

步态：步态异常与疾病预测

刷新误区：足疗谨防掉“陷阱”

误区一：手法越重就越管用

误区二：泡脚时间越长越好

误区三：没顺序怎么按都可以

误区四：不治病也不会出问题

细节须知：小动作里有大讲究

泡脚按摩前的“五大注意”

按摩器具的选择有讲究

泡脚按摩按时进行。

##### 因人而异

按摩中、按摩后的良性反应

足疗养生事半功倍的三个小窍门

#### 第二章 泡脚按摩保健疗法

#### 第三章 脚部有大药，常见病分科疗治

#### 第四章 脚步有秘方：美容美体两不误

## <<图解足疗健康手册>>

### 章节摘录

版权页：插图：如皋老人不喜欢用两个脚相互干搓，认为那样的效果不是很明显。如皋老人搓脚不受季节的限制，一年四季都坚持做，但是泡脚在冬天进行得比较多，赤足行走在比较温暖的季节进行得比较多。

搓脚时先将双手搓热，再搓脚心，直到把脚心也搓热：然后用中指和食指指端由脚心向脚趾方向做按摩，每次100~200下，每隔几天加按一次，最后可达到500~1000下。

长期坚持有延年益寿之功效。

(7) 脚脖子异常：反映人体肾、心脏虚弱 脚脖子有时也会反映身体异常。

脚脖子有胫骨、腓骨两根骨头，一般这两根骨头紧贴在一起，但如右图所示，也有人两根骨头分开，骨头之间有缝隙，感觉脚脖子较粗。

从正面看，脚脖子上面中间没有变细，感觉脚从脚脖子往下一直是伸直的。

这种脚脖子称为“歪开”，有先天性的和后天性的两种。

无论是哪一种，脚掌都是平脚板，跟腱旁边长有肥肉，脚后跟变硬，并出现行走困难、易摔倒、肥胖等症状。

如果是先天性的，不仅肾、心脏虚弱，而且往往容易得脑中风、风湿痛。

如果是后天性的，虽然看起来很精神，但也有可能引起胸部等疾病，因此先认真旋转脚脖子，使脚后跟变软至关重要。

## <<图解足疗健康手册>>

### 编辑推荐

《图解足疗健康手册(经典珍藏)》是家庭保健速查宝典，中医足疗参考教材。一家一人会、省下医疗费不花钱、不吃药、一学就会、一用就灵。

<<图解足疗健康手册>>

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>