

<<图解足部对症按摩保健>>

图书基本信息

书名：<<图解足部对症按摩保健>>

13位ISBN编号：9787535956392

10位ISBN编号：7535956394

出版时间：2012-2

出版时间：广东科技出版社

作者：薛永阁

页数：114

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>

<<图解足部对症按摩保健>>

内容概要

本书稿是《手到健康来》丛书的一个分册。

本书稿包含八个部分的内容，先从足部健康关系全身健康开始说起，简要介绍了足部的反射区和常用穴位及按摩手法，再进入本书稿的主题——足部异常时的保健按摩，本书稿还附有常见病按摩、足浴疗法、日常足部保健等内容。

<<图解足部对症按摩保健>>

作者简介

薛永阁：北京市京都按摩职业技能培训学校校长。

出生于中医世家，1993年拜著名骨伤教授葛长海先生为师，学习了中国传统医学推拿流派的蓬莱葛氏捏筋拍打手法；1998年拜陈氏十八代传人冯志强先生为师，成为太极宗师的嫡传弟子，随其学习了陈氏混元太极拳和功法。

拥有“太极手法中华魔手”之称的薛永阁，在继承四代祖传医学经验以及师门技法的同时，融儒、释、道、武、医于一体，创立了自己的独特手法——太极手法，成为太极推拿的创始人。

薛永阁技艺精湛，曾为台湾著名作家李敖先生等众多知名人士保健治疗，著名国学大师南怀瑾先生对其予以高度赞扬。

他还多次获邀在中央广播电视大学等学校授课，在北京电视台等媒体做专题节目。

<<图解足部对症按摩保健>>

书籍目录

PART01 呵护足部，呵护健康

足部关系着全身的健康

足部养生的功效

日常足部保健常识

PART02 家庭足部按摩必备常识

足部反射区的位置

足部常用穴位

足部穴位按摩常用手法

足底按摩的具体要求

PART03 足趾异常怎么办？

趾甲有纵沟、不平、薄软、剥脱

趾甲透裂、直贯甲顶

畸形趾甲或嵌甲

趾甲根部圆形部分较小或趾甲麻木无感觉

趾甲下有一条或数条纵纹

趾甲上半月弧形腰高小于全甲长1/5

趾甲凹凸不平

趾甲青紫

指甲苍白无血色、趾甲中间薄弱

趾甲动摇松脱或易断

足底拇趾端瘦弱、不丰满，手按压后坚硬、无弹性

左足的大拇指大于右足

足底拇趾外侧出现突起

足底拇趾关节趾骨突起

大拇趾暗红或紫色

左足大拇趾尖端似笔尖，并如鼻骨般发硬，趾腹根部长茧

大拇趾外侧的三叉神经反射区部位被第2趾挤压严重

拇趾外翻

右足第5趾的跖趾关节部出现鸡眼或横肉

右足第2、第3趾间有鸡眼

PART04 足背足踝异常怎么办

足背的足趾根部有小白脂肪块

足背部趾关节部分出现水肿（女性）

足背部出现隆起（男性）

内踝内侧出现紫斑点（女性）

内踝内侧苍白

内踝骨、外踝骨的损伤或充血

PART05 足部感觉体现怎样的健康现状

脚痛

脚麻痛

脚麻胀或酸麻

脚酸

脚酸凉

脚木或木胀

<<图解足部对症按摩保健>>

脚凉

脚胀、胀痛

脚麻

PART06 足部按摩，小病小痛不怕啦

耐寒力差

月经不调

记忆力衰退

睡眠质量差

痤疮

腓肠肌痉挛

感冒

咳嗽

落枕

牙痛

晕车、晕船

呃逆

附录一：足部按摩的常用介质和器具

附录二：家庭足浴养生

<<图解足部对症按摩保健>>

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>