

<<图说生活>>

图书基本信息

书名：<<图说生活>>

13位ISBN编号：9787542749130

10位ISBN编号：7542749137

出版时间：2011-5

出版时间：上海科普

作者：孙呈祥 编

页数：191

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>

## 内容概要

《每天10分钟足底保健按摩》由孙呈祥主编。

足疗的最大好处就是安全有效，不会对身体产生副作用。

只要双手一按，就可将许多疾病“消灭”掉。

人体的器官之所以会出现病变，大部分原因是器官被毒素所侵蚀。

而排出毒素最有效的方法就是加速血液的循环，让血液带动毒素从人体的排泄器官排除出去。

而加速血液循环最好的方法就是足疗。

足疗本身也许并不重要，重要的是我们应该具备日常保健常识与更多的自我保健意识。

不要吝啬你的双手，更不要吝啬你的时间，要知道，每天10分钟，也许会成就你一生的幸福。

## 作者简介

孙呈祥 北京中医药大学按摩科和传统骨伤科的专家，尤其对特效穴位和按摩见长。师从中医药大学骨科开创人刘寿山。经过40多年的临床实践，在诊断和治疗技术方面形成了自己的一套经验。擅长用多种按摩手法治疗颈椎病、肩周炎、急性腰部扭伤、腰肌劳损、腰椎间盘突出等病症。主编了多部著作和论文，成为业内医生重点学习的参考资料。

书籍目录

Part1 揉一揉、按一按，足疗很简单

- 01 神奇的足底养生功效
- 02 轻松了解足底按摩常识
- 03 以足诊病，探出你身体的秘密

Part 2 足底养生神奇揭秘：特效反射区

- 01 足底反射区
- 02 足内侧反射区
- 03 足外侧反射区
- 04 足背反射区

Part 3 从头到脚日常保健足底按摩

- 01 醒脑提神，提升精力按摩
- 02 护眼明目，防治近视按摩
- 03 提高听力，刺激听神经按摩
- 04 畅通鼻道，预防鼻炎按摩
- 05 补益肺气，增强免疫力按摩
- 06 补心安神，益智健脑按摩
- 07 补足血气，调理脾胃按摩
- 08 养肾延年，充盛精气按摩
- 09 瘦身塑形，健康减脂按摩

Part 4 五脏六腑养生祛病足底按摩

- 01 慢性胃病
- 02 胃下垂
- 03 胆囊炎和胆石症
- 04 慢性肝炎和肝硬化
- 05 慢性肾炎
- 06 心脏病
- 07 哮喘
- 08 尿石症

Part 5 调理内分泌疾病足底按摩

- 01 高血压
- 02 低血压
- 03 糖尿病
- 04 动脉硬化
- 05 甲状腺功能亢进症
- 06 肥胖症
- 07 盗汗
- 08 中风后遗症

Part 6 肩颈腰腿痛足底按摩

- 01 颈椎病
- 02 肩周炎
- 03 急性腰扭伤
- 04 慢性腰肌劳损
- 05 腰椎间盘突出症
- 06 坐骨神经痛
- 07 膝关节骨性关节炎

<<图说生活>>

08 类风湿性关节炎

09 骨质疏松症

10 踝关节扭伤

Part 7 全家适用保健祛病足底按摩

01 感冒

02 呃逆

03 头痛

04 耳鸣

05 牙痛

06 眩晕

07 贫血

08 腹泻

09 便秘

10 痔疮

Part 8 夫妻特效足底按摩

01 乳腺增生

02 月经不调

03 白带增多

04 子宫脱垂

05 盆腔炎

06 更年期综合征

07 不孕

08 不育

09 阳痿

10 遗精

11 性冷淡

12 前列腺增生和前列腺炎

附录 常见病足浴疗法

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>