

<<图解足疗养生大全（全三卷）>>

图书基本信息

书名：<<图解足疗养生大全（全三卷）>>

13位ISBN编号：9787542752475

10位ISBN编号：7542752472

出版时间：2012-5

出版时间：上海科学普及出版社

作者：杨茗茗 编

页数：全3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>

<<图解足疗养生大全（全三卷）>>

内容概要

常言道：“树老根先老，人老脚先衰”，看人老不老，先看走和跑”。

可见，脚与人体健康有密切关系。

那么，在日常生活中，我们要如何通过足疗，来调节和改善身体的健康状况呢？其实很简单，每天揉一揉，泡一泡我们的双脚，就可以轻松拥有健康了。

足部是人体的“第二心脏”，是人体健康状况的晴雨表，能够准确地反映人体的健康和疾病状况。全身的各个器官都能在足部找到相应的反射区。

因此，刺激足部相应的反射区，可以起到诊断和治疗疾病的目的。

一旦脚部发生病变，就会影响全身的健康；同理，如果全身某一部位出现病变，必然会在双脚的相应区域反映出来。

所以，经常按摩双脚，对足部经络、穴位、反射区施以适当力度和手法的按摩刺激，能够调整脏腑虚实、舒经活血、散风祛寒、调节机体功能，增强人体免疫力以及预防和治疗某些疾病。

足浴是采用药物煎汤，将双足浸泡、洗浴的一种自然疗法，为另一种比较受人们欢迎的足疗形式。

既可以强身健体，又可以针对一些病症进行相应的辅助治疗。

非常适合于家庭的养生保健，适用人群也更广。

足浴时，借药力和热力的作用，可以疏通经络，调和气血，达到祛除病邪的目的。

本书结合现代最新的足部按摩与足浴观点，精心挑选了大量的传统中药足浴配方，与足部按摩完美结合，用最自然、最安全的方式，传送了一种健康的生活理念。

全书图文并茂，通俗易懂，实用性强，只需要花一点点时间，掌握足底穴位和反射区的位置及作用，就可轻松为一家人带来健康与幸福。

<<图解足疗养生大全（全三卷）>>

作者简介

杨茗茗，中华职业教育社专业人才委员会足部健康管理专业委员会主任，国家职业资格工作委员会足部按摩专业委员会主任，中国健康产业联合会会长，世界保健按摩职业资格联盟主席，北京若石保健咨询服务中心董事长，北京若石保健按摩职业技能培训学校校长，《中华足道》杂志社总编。

1968年~1974年开始研究自然疗法并从事足底保健工作，1984年开始在全国范围内普及推广若石健康法。

1997年组织起草了《足部按摩师国家职业标准》、《国家职业资格培训鉴定教材》以及试题和考核办法，为足疗保健事业做出突出贡献，是中华足道的创始人。

<<图解足疗养生大全（全三卷）>>

书籍目录

图解·足疗养生大全第一卷

图解·足疗养生大全第二卷

图解·足疗养生大全第三卷

<<图解足疗养生大全（全三卷）>>

章节摘录

版权页：插图：为了提高疗效并减少对足疗的不适反应，进行足部治疗要注意以下事项：1.按摩者治疗前要将指甲剪短，以防在治疗中刺伤皮肤。

用肥皂将双手和患者的双脚洗净。

在按摩的反射区内均匀地涂上按摩乳或凡士林油，起润滑皮肤、防止擦伤的作用。

2.按摩时被按摩者应先用热水洗脚后全身放松，情绪稳定，仰卧床上；按摩者取坐势，在膝盖上置毛巾，将患者的脚放置在自己的膝盖上。

3.按摩每个穴位前都应测定一下病理反射区的反射痛点。

按摩师可用自制检查棒，尖端如圆珠笔尖即可。

用此尖端轻扎探测一下病理反射区，如患者有扎刺样痛感，即是病理穴点，即可在此着力按摩。

4.老年人骨质脆而易碎，关节僵硬，小孩皮薄肉嫩，按摩时应以轻手法为主，可用指腹施力，不可用力过度，以免损伤皮肉筋骨。

5.慢性病患者，在足疗期间，切忌盲目停药。

患有其他病症者同样应该按照医师处方服药，绝对不能私自停药。

在系统进行正规治疗的同时进行足部按摩，待病情好转后再逐渐减少药量。

6.对心脏病、糖尿病、肾脏病患者的按摩时间每次不宜超过15分钟。

有严重疾病者，应以系统的正规治疗为主，可选择足部反射区按摩配合治疗。

7.按摩后半小时内宜喝温开水500毫升，有严重肾脏病及心力衰竭、水肿患者，喝水不宜超过150毫升。

8.饭后1小时内不宜按摩，以免对胃产生不良刺激。

在情绪冲动、精神紧张和身体疲劳时均不宜按摩，需待情绪稳定，体质正常时再施治。

9.对一些疑难疾病或长期服药的患者，接受足疗效果较慢，需持之以恒，方能见效。

<<图解足疗养生大全（全三卷）>>

编辑推荐

常言道：“树老根先老，人老脚先衰”，“看人老不老，先看走和跑”。可见，脚与人体健康有密切关系，《图解足疗养生大全(全彩版)(套装共3册)》精选400种足浴方、精准图解足部反射区、日常保健足疗分步呈现、常见病病理反射区科学选配，让您的健康更上一层楼。《图解足疗养生大全(全彩版)(套装共3册)》还超值附赠：全彩标准足部反射区挂图。

<<图解足疗养生大全（全三卷）>>

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>