

<<新编家庭足疗>>

图书基本信息

书名：<<新编家庭足疗>>

13位ISBN编号：9787542848178

10位ISBN编号：7542848178

出版时间：2009-5

出版时间：上海科技教育出版社

作者：蔡振扬，蔡林海 编著

页数：134

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>

<<新编家庭足疗>>

内容概要

手和脚是我们身体的重要组成部分，也是使用最多的“零件”，与我们的日常生活息息相关。

大家都知道，勤动手和脚，有益于健身防病。

如果学会运用各种方法进行简易的手足按摩、刺激，并持之以恒，将会促进健康，有效地防治各种常见病。

有经验的中医师在给患者诊病时。

一般先要看一下患者的手掌，根据不同情况，进行触摸或揸按，就可以大致了解患者的健康状态。

通过学习手诊，我们自己也可运用视觉、触觉等，对手上的征象进行有目的的观察，以了解自身的健康状况。

手疗是通过刺激手部穴位或反应点。

达到治疗疾病或保健目的的一种辅助治疗方法。

手部按摩安全有效、简便易学，它不需要任何药物和医疗器械，可随时随地进行；而且手部暴露在外，便于准确取穴（或反应点），自我或相互按摩，均可达到保健或防治疾病的目的。

足疗就是运用中医原理，集检查、治疗和保健于一体的无创伤自然疗法。

俗话说：“足底是人体的第二心脏。”

国内外医学对人类足部进行过长期的‘研究，发现足底存在着人体内脏器官的反射区。

足部按摩通过刺激这些反射区和相关穴位，就可以疏通经络、调和气血，从而达到防病治病、养生保健的目的。

<<新编家庭足疗>>

书籍目录

基础理论篇 1.足部的生理结构 2.望足诊病 3.足部穴位 4.足部反射区 5.反射区选定方法 6.足部按摩手法操作方法篇 1.足部穴位按摩疗法 2.足部反射区按摩疗法 3.刷足疗法 4.揉趾疗法 5.足底贴米疗法 6.足底贴膏疗法 7.足底贴钮扣疗法 8.足底贴湿布疗法 9.足浴疗法 10.足部保健操

<<新编家庭足疗>>

章节摘录

1.足部的生理结构 足部骨骼 人体足部的骨骼包括跗骨、跖骨与趾骨三部分，两足各有26块骨。

跗骨属于短骨。

两足各7块，即距骨1块、跟骨1块、骰骨1块、足舟骨1块与楔骨3块。

跗骨分为近侧与远侧两列。

近侧列包括跟骨、距骨与足舟骨；远侧列由内侧向外侧，依次为内侧楔骨、中间楔骨、外侧楔骨与骰骨。

距骨高居于其他跗骨之上，前端与足舟骨相接，上方有关节面称为距骨滑车，与胫、腓骨下端相连接。

在7块跗骨中，跟骨最大，位于距骨下方，其前端接骰骨；后端向下突出，称为跟骨结节，其上面有关节面与距骨相连接。

足舟骨介于距骨与3块楔骨之间。

跖骨属于长骨，共有5块，从内侧向外侧依次命名为第4~5跖骨，它们构成足掌跖部的前半部。

每块跖骨分为头、体、底三部分。

跖骨头与趾骨相连接。

跖骨底分别与楔骨或骰骨前方相连接，第5跖骨底的外侧特别膨大，称为第5跖骨粗隆，在体表容易触摸到。

.....

<<新编家庭足疗>>

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>