

<<5分钟足浴按摩治百病>>

图书基本信息

书名：<<5分钟足浴按摩治百病>>

13位ISBN编号：9787801425423

10位ISBN编号：7801425421

出版时间：2004-1

出版时间：华艺出版社

作者：刘硕 编

页数：267

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>

## <<5分钟足浴按摩治百病>>

### 内容概要

随着21世纪的到来，中国社会已进入了保健和休闲的新时代，作为一种新的生活及保健方式，足浴已经越来越受到广泛的欢迎，在这样一种情况下，这本《5分钟足浴按摩治百病》的出版将能够在较大程度上满足广大养生爱好者对于家庭足浴按摩学习和运用的基本需要，我们也衰心地希望这本书能帮助更多的家庭尽早采用科学的足浴方法防治疾病，增强体质。

## <<5分钟足浴按摩治百病>>

### 书籍目录

第一篇 足浴入门 一、足浴疗法的原理 二、足浴方法前的诊断 三、足浴疗法的基本穴位 四、足浴的方法  
第二篇 四季泡脚法 一、春天洗脚法 二、夏天洗脚法 三、秋天洗脚法 四、冬天洗脚法 五、脚是经络之根 六、浴足的现代科学依据 七、浴足法的四大特点  
第三篇 足浴操作法 一、简便可行的浴足方法 二、诸病可治的浴足方法 三、临睡洗脚，安枕无忧 四、爱我养足，益我健康 五、练足，脚部运动法 六、香足，足部爽身法 七、你的脚其实可以很美  
第四篇 足浴诊病法 第五篇 足浴调节法 第六篇 足浴点穴治疗经验法 第七篇 常见病症的足浴操作法 第八篇 足浴疗法的特效穴位 第九篇 足浴治百病综合疗法 第十篇 常见病的家庭足浴中药处方 第十一篇 常见病足浴按压处方 第十二篇 家庭成员常见保健浴方

## &lt;&lt;5分钟足浴按摩治百病&gt;&gt;

## 章节摘录

(一) 浴足美足的准备 浴足通常是全身保健的开始,也是全身美容的开始。

从某个角度说人浴也是一种全身美容。

所以,人们常将足浴和沐浴同时进行。

当人们浸泡在温水中,全身毛孔张开,加速新陈代谢作用,可消耗做约30分钟体操的体力,也有发汗作用。

请注意人浴前,应先喝一杯水,促进发汗。

因为人浴时,微血管扩张,毛孔打开,促进汗水和皮脂的分泌。

因此,入浴前喝水,可使体内的废物和汗水一起排出,维持体内水分的畅通。

洗澡时,水稍微温热,浸泡的时间也久一点。

可使用沐浴巾或海绵充分抹上香皂,由距离心脏较远的部位,即从手、脚朝心脏方向,画螺旋状刷洗。

首先洗去身体表面的污垢,再浸泡于浴缸中。

接着,仔细清洗身体各部位,同时进行按摩(参考“按摩出健美的身材”项)。

臀部、侧腹部往往被忽略,须特别注意,仔细洗干净。

再以浮石抹些香皂或乳液,摩擦脚跟部分。

肘、膝盖等部位,最好也用丝瓜巾或刷子洗一洗。

现在,可以开始浴足美足的准备: 1.手要清洁且温暖。

2.趾甲长度或手上的珠宝,以不会刮到别人的皮肤为宜。

3.房间要温暖且无湿气。

4.不是在饥饿或刚吃饱的状态。

5.在洗足的一个小时之内,不会分心到别的事物上。

6.您要坐得舒适而放松。

7.让洗浴者躺在柔软、干净、棉质的床单上(毛料沾上油,会使皮肤感觉不舒服)。

请确定你的足浴姿势,一般来说在洗浴前,要确定你坐得很舒适,颈部及肩部都很放松。

如果觉得足浴姿势并不自然,可试试以下其中一种姿势: 1.紧靠在垫子的边缘坐下,把双腿分开,脚掌向前。

2.屁股坐在垫子上,双膝弯曲。

如果感觉肢体僵硬,可随时调整,保持舒适的姿势,或者停一两分钟,伸展一下腿。

同时,保持双手的松弛,经常甩一甩,并揉捏一下手指。

最后,在享受足浴的轻松和惬意的同时,请注意调整你的呼吸,保持放松,检查你呼吸的节奏,因为呼吸可反映出您放松的程度。

如果您收小腹,只用胸部呼吸,您是屏住呼吸,处于压力与焦虑的状态。

要减轻这种状况,可轻轻收缩腹部,把空气吐出来,再放松肚子,让空气吸入胸腔,这是自然的呼吸节奏。

胸腔与腹部协调合作,将可花最少的力气,吸取到大量的氧。

只要你记得,就多加练习腹式呼吸,慢慢就会变成自发式的呼吸法。

这能有效降低焦虑的程度,以及压力对病人造成的不利影响。

(二) 做个赤足美容师 夏天是展露双足的时候,想要拥有一双性感的美足吗?

请在我们的带领下,为你的双足做一次全面美容!

去除死皮:由于足部每天均要承受颇大的压力,因此容易在脚掌、脚后跟处形成厚皮,给人带来粗糙的感觉。

修护前可以先将双脚浸入足浴露中令硬皮软化、用足部浴石轻轻将硬皮磨去。

清除的程度不宜太深,以免破坏厚皮下的娇嫩肌肤。

修护:去除脚底的硬皮后,可以选择指甲锉将每个趾甲边的硬皮轻轻磨平,并将趾甲边缘细细打磨平滑。

## &lt;&lt;5分钟足浴按摩治百病&gt;&gt;

滋润：别以为只有脸部才值得每日都细细护理，双足的修护及滋润同样重要。

每晚洗澡后，可以给双足涂上软化厚皮组织的滋润霜，令足部皮肤保持润滑、细致的质感。

全身的去角质工作大约是每周一次，不要过于频繁而使表皮粗大，毛孔受伤，肌肤受损。尤其不要忽略手肘、膝盖、脚后跟等角质层较厚的部位，要加倍给予清洁和保养。

拥有白嫩的美足是每个人都梦寐以求的，要达到美足的要求，具体的方法是入浴前用蜂蜜保养。即在沐浴之前，用蜂蜜遍涂足部，尤其是脚底、膝盖、足踝等部分要多一点。

热水浴足十分钟之后，进入脚盆中浸泡。

蜂蜜浸泡之后，再用肥皂洗一遍，洗完澡后，会觉得全身滑腻如凝脂。

古时，埃及艳后克里奥菲特拉便是以蜂蜜牛奶汁浴洗身体的。

注意，足浴前后要喝一杯水，道理就在这里。

原因是足浴必多出汗，体内水分将随之减少，足浴后喝一杯水可以补充被减少的水分。

足浴时因出汗时毛孔张开而收到特别好的效果。

足浴时，还可采用自我点穴浴足之法，也可以通气活血，使你的双足永远保持年轻。

具体方法是：1. 单勾法 将双足浸入水中，食指弯曲，拇指轻靠于食指末节，保持食指指骨同手掌、前臂、上臂成一条直线，以固定着力点，压1次提起1次，解除压力。

或先用力压下，待患者感到疼痛，然后慢慢移动。

注意，用力要均匀、渗透，使刺激持久，患者能耐受。

2. 掐法 将双足浸入水中，用手指顶端甲缘重刺激穴位，一般多用拇指顶端及桡侧甲缘施力，也有以拇指与其余各指顶端甲缘相对夹持穴位和反射区施力的。

有时变形为双手拇指顶端对应夹持穴位和反射区施力。

掐时要逐渐加力，至引起强反应停止，一般为半分钟。

注意不要掐破皮肤，并且切忌划动。

拇、食二指分别捏压在两个对应的穴位和反射区上压揉，或者拇指在一个反射区和穴位上点压，而食指在另一面起固定作用。

掐足时，可以一面帮助脚趾及踝关节做被动均匀的环转运动。

更要注意动作要和缓，用力稳健，摇动范围在正常生理活动范围之内，由小到大，频率由快而慢，然而再由大至小，频率则转快。

操作时不僵不滞，灵活圆转。

切忌突然单向加力，以防止损伤关节。

如果要拔除足毛，在足浴中进行也较易较好。

想使用除毛剂消除脚上汗毛的话，也最好趁此时机去做。

沐浴后趾甲都得到某种程度的软化，最便于修剪，事半功倍。

(三) 美足，护肤保养法 要保持一双秀美的纤足，就要付出与常人不同的心思。

一位长期从事皮肤和足部保健的专家提醒人们：首先要经常修剪趾甲，保持双足清洁、干燥，多汗足可用玉米粉防治。

但要避免双足过于干燥，如果您的脚容易干燥，应该涂擦凡士林，使脚的皮肤得到润滑。

其次，要注意定时按摩。

人们在一天的行走或长时间站立后要有规律的按摩您的双脚，消除韧带的紧张，缓解肌肉的疲劳。

其三，要注意定时洗脚。

每天用冷热水交替洗脚有益健康，热水36 ~ 50 ；冷水14 -18 ，先将双脚放入热水中5 ~ 8分钟，然后将双脚投入冷水中30秒，如此反复4次，切记，先热后冷。

在日常生活中，每走一步都离不开您的双脚，因此您必须精心保护自己的双脚，只要有一双优美的双脚，就会有一个健康的体魄。

(四) 怎样给家人浴足 在家庭成员日常的接触中，浴足可能是较为亲密的一种方式。

当婴儿降生到人世，母亲正是通过沐浴这样一种特定方式，来表达自己的母爱的。

正因为如此，在闲暇之时，给你的家人做一次轻松的浴足按摩，不仅有利于家人的健康，更可以密切家人的情感联系，使你的家庭其乐融融。

## <<5分钟足浴按摩治百病>>

记住，当家人享受浴足时的乐趣时，你可把他的脚放在柔软的浴巾上，坐在他的旁边，按照下列方法给他做简易的操作。

1. 浴足前的操作 (1) 让家人侧躺着，面对着您，您的手抹上油，轻轻地从下肢上部抚揉起，由上而下到足部，一直到腿部，反复约一分钟。

(2) 让家人维持姿势，您的手掌在其足部，作顺时针方向的抚揉动作，慢慢反复约一分钟。

(3) 按摩家人臀部至足底，以手掌作顺时针方向的抚揉动作，约一分钟。

让家人换另一个方向侧躺，重复步骤1到步骤3的动作，抚揉身体的另一侧。

(4) 如果家人喜欢仰躺，用手轻轻抚揉其足部的上面，由上而下，抚摸到脚部，约一两分钟。

(5) 如果家人喜欢趴在地板上，可用您的双手在足背部，交替轻轻抚揉，由上而下，做一两分钟。

一旦家人习惯这项10分钟的简易按摩，就可进展到下一个阶段，接受全套的按摩。

.....

## <<5分钟足浴按摩治百病>>

### 媒体关注与评论

**前言** 随着21世纪的到来，中国社会已进入了保健和休闲的新时代，作为一种新的生活及保健方式，足浴已经越来越受到广泛的欢迎，在这样一种情况下，这本《5分钟足浴按摩治百病》的出版将能够在较大程度上满足广大养生爱好者对于家庭保健足浴学习和运用的基本需要，我们也衷心地希望这本书能帮助更多的家庭尽早采用科学的足浴方法防治疾病，增强体质。

毫无疑问，现代家庭足浴疗法既吸收了古代外治法及按摩术的精华，又采取了现代药浴及经络反射理论的核心内容，是一种以中药经络理论与现代科学研究为基础，立足于局部，调整于整体，以外治内的纯自然疗法，属于“自然医学”的一部分，而它的广泛运用正是祖国医学数千年魅力的体现。近年来，现代家庭足浴疗法从男女老少不同的体质出发，从内外妇儿各种病症的病变特殊性入手，采用现代药浴和足部按摩系列配套有机结合的方法，通过科学设计和反复临床实践，取得了明显疗效，受到了普遍欢迎，这本《5分钟足浴按摩治百病》正是对现代足浴疗法的全面总结和介绍。

本书采用图解表现形式，文字简练，通俗易懂，按摩洗浴手法示意图与文字相结合，图文并茂，形象直观，方法简便，易学易做，掌握后可随时随地用来调整自己身体疾病和不适部位，及时消除潜伏的隐患，保持健康的体魄。

因此可以认为，本书是一套普及实及的足浴保健治疗著作，它温泉可以帮助你现学现用，浴到病除。

<<5分钟足浴按摩治百病>>

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>