

<<知足常乐>>

图书基本信息

书名：<<知足常乐>>

13位ISBN编号：9787802137011

10位ISBN编号：7802137012

出版时间：2010-2

出版时间：海潮出版社

作者：江一泓

页数：198

字数：170000

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>

## <<知足常乐>>

### 内容概要

足之结构，精堪绝伦，被生理学家誉为“解剖学上的奇迹！”

”人有足，就好像树有根，树枯根先竭，人老足先衰。

足对人体的养生保健作用，很早就引起了古人的重视和研究。

关注足，才是真正的养生之道。

足底是反映全身的镜子，足又被称之为“人的第二心脏”，因此，彻底弄清楚了足，我们才能了解自己的健康状况，才能对症下药，才能知足常乐。

中医足部疗法是一种不用打针吃药就能轻松获得健康的方法，你只要在足部反射区摸摸、揉揉、搓搓，或者在洗脚水里加些中药即可，如此简单易行，绝对值得关注。

## <<知足常乐>>

### 作者简介

江一泓，著名健康顾问。

出生于中医世家，从小受家庭熏陶，对中医有着浓厚的兴趣。

中医学院毕业后一直从事中医按摩工作，并潜心研究易·经和中医理论知识，对《黄帝内经》等传统医学深有研究。

## <<知足常乐>>

### 书籍目录

第一章 走进传统的足道养生 足疗的历史与文化 足疗的基本原理 养生从“足下”开始 足疗的注意事项与禁忌第二章 了解足部的传统穴位 足阳明胃经 足少阳胆经 足太阳膀胱经 足厥阴肝经 足太阴脾经 足少阴肾经第三章 熟知奇妙的足部反射区 足底反射区 足外侧反射区 足内侧反射区 足背反射区第四章 常用足疗保健的方法 足部按摩疗法 足部贴敷疗法 足部熏浴疗法第五章 内科病症的足部疗法 感冒 头痛 眩晕 失眠 慢性咽炎 支气管炎 腹泻 便秘 慢性肝炎 心脏病 糖尿病 贫血 高血压 高血脂 中风 低血压 慢性胃炎 消化性溃疡 慢性肾炎 发烧 咳嗽 扁桃体炎 胃痛 胰腺炎 神经官能症 坐骨神经痛 神经衰弱 三叉神经痛第六章 外科病症的足部疗法第七章 儿科病症的足部疗法第八章 妇科病症的足部疗法第九章 男科病症的足部疗法第十章 五官科病症的足部疗法

## &lt;&lt;知足常乐&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：(3) 每次按摩结束都力求达到使患者感到口渴，按摩结束后让患者饮温开水500毫升左右以排毒。

(4) 足部有外伤、疮疖、脓肿，按摩时应避开患处。

可在另一只脚的相同部位或同侧手的对应部位进行按摩。

(5) 有些患者在接受按摩治疗后可能出现低烧、发冷、疲倦、腹泻等全身不适症状，或使原有的症状加重，这是按摩后出现的一种正常反应，可继续坚持治疗，数日后症状自然消失。

(6) 长期接受足部按摩，双脚痛觉迟钝是常有的现象。

此时，用药水浸泡双脚半小时，痛觉敏感度会增强，治疗效果会有明显提高。

(7) 按摩时应避开骨骼突起处，以免挤伤骨膜，造成不必要的痛苦。

(8) 空腹或饭后一小时内，不要进行按摩治疗。

(9) 老人骨骼较脆，关节僵硬，小孩皮薄肉嫩，骨骼柔细，在按摩时均不可用力过度，以免造成损伤，以用指腹施力为宜。

足疗，已经成为一个时尚的代名词，人人都想要去试试足疗，但是并不是所有的人都适合做足疗的，以下这六类人最好不要做足疗。

(1) 妊娠及月经期的妇女。

因为中药浴足可能会刺激到妇女的性腺反射区，从而影响妇女及胎儿的健康。

(2) 患有各种严重出血病的人，如咯血、吐血、便血、脑出血、胃出血、子宫出血及其他内脏出血等，在进行足部按摩时，可能会导致局部组织内出血。

(3) 肾衰竭、心力衰竭、心肌梗死、肝坏死等各种危重病人，由于病情很不稳定，对足部反射区的刺激可能会引起强烈反应，使病情复杂化。

(4) 一些急性的传染病、急性中毒、外科急症的患者，如骨折、烧伤、穿孔、大出血等，都不应做足疗。

(5) 正处于大怒、大悲、大喜或精神紧张的人。

(6) 足部有外伤、水疱、疥疮、发炎、化脓、溃疡、水肿及较重的静脉曲张的患者。

## <<知足常乐>>

### 编辑推荐

《知足常乐》：千里之行，始于足下；万病之源，显于足底。  
珍爱生命，从关爱足底反射区开始。

<<知足常乐>>

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>