

<<图解常见病足部特效疗法>>

图书基本信息

书名：<<图解常见病足部特效疗法>>

13位ISBN编号：9787810868709

10位ISBN编号：7810868705

出版时间：2011-1

出版时间：第四军医大学出版社

作者：乔全英

页数：255

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>

## <<图解常见病足部特效疗法>>

### 前言

足部疗法是祖国医学的重要组成部分，是历代名医在漫长的实践中努力创立的独特疗法之一。

足部按摩疗法在中国有着近5000年的历史。

我们的祖先早就认识到了足部按摩对人体健康的独特疗效。

传承至今，足部按摩的手法与形式，已日益丰富发展。

由于它具有不需医疗器械，不受时间、场地限制，简便易学，随学随用，没有副作用的独特优点，因此有着广泛的适用性。

中医认为：脚是根中之根，是人的“第二心脏”。

随着人们对健康的重视，足部按摩已在世界各地广泛流行起来，并被现代医学证明具有极好的疗效。

通过对人体足部的按摩，可改善脏腑功能，调节人体阴阳平衡，从而起到养生保健、防治疾病的神奇功效。

家庭足部按摩疗法正是融合这种传统的中医理论而逐步发展起来的科学，适合中老年人及忙碌紧张的上班一族在家庭中自我调理与自我保健。

本书从专业、科学的角度，详细介绍了足部按摩的基本知识、技巧手法和各种常见疾病的治疗方法，内容简明扼要，通俗易懂，图文并茂，讲解细致，使读者易于掌握和操作。

其鲜明的特点是以图解的方式指导读者施以捏、揉、按、推等按摩手法，运用轻、重、缓、急等操作技巧，结合了病症概述、相关反射区、足疗手法、辅助疗法和足疗师提示等理论知识，是本书区别于同类书籍的不同之处，便于读者在自我操作中参考和借鉴。

健康人人需要，按摩人人能学。

本书帮你把名师请回家，把健康带回家，让足部按摩这一中华传统瑰宝，为你的身体健康作出贡献，为你的家庭创造幸福美好的生活。

## <<图解常见病足部特效疗法>>

### 内容概要

最简单的足疗保健，不必死背穴位，一看就懂，立即就会 世界上最悠久的自然疗法 按二按，揉一揉，就能达到治病强身的目的 不吃药：不打针，也能治病防病、强身健体，这正是足疗的神奇处 足疗既能提升免疫力，又对常见病极具特殊疗效，且操作简便

<<图解常见病足部特效疗法>>

作者简介

乔全英

1954年出生，北京人。

1971年开始从事修脚业。

现任 中国修脚联盟会会长

北京科技研修学院中医系客座教授

北京安仁医院手足外科主任

北京乔氏足部诊疗中心创始人

2007年7月世界传统医学院校联合

会授予“健康大使”称号

乔全

## <<图解常见病足部特效疗法>>

### 书籍目录

第一章 足疗基础 足疗的起源与发展 足疗的作用机制 足疗的特点 足疗的常用手法 足疗的适应证及禁忌证 足部按摩的操作要点 足疗的反应和注意事项第二章 足部反射区及功能 足底反射区 足内侧反射区 足外侧反射区 足背反射区第三章 内科常见疾病足疗图谱详解 感冒 咳嗽 支气管炎 哮喘 肺炎 食欲不振 消化不良 .....第四章 外科常见疾病足疗图谱详解第五章 妇科常见疾病足疗图谱详解第六章 男科常见疾病足疗图谱详解第七章 五官科常见疾病足疗图谱详解第八章 足部药浴与足疗保健

## &lt;&lt;图解常见病足部特效疗法&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：足部按摩的称呼很多，目前尚无统一的名称，有足部反射保健疗法、足部反射区健康法、足反射疗法、足穴按摩、足底按摩、足道、足心道、足疗、捏脚、足趾按摩术等，但在国际上较通用的名称是Renexology，即反射学或反射法。

人类发展史说明按摩治病远远早于用药物。

足部按摩是人类在不同地区先后逐渐认识并发展起来的一种古老而年轻的保健方法。

早在新石器时代，距今约七八千年前，我们的祖先就已用砭石等器具按摩身体，从而减轻和消除病痛。

古人大多赤足行走，这就是天然的按摩。

在远古时期，当人们高兴时，就会在地上赤脚跳舞或在寒冷时使劲跳跃，他们发现跳舞后感到足底部发热、身体舒服，能解除疲劳、振奋精神。

当有某种疾病时，在跳舞或蹦跳、行走后又能缓解病痛，这就是足部按摩的启蒙阶段。

中华民族的文化历史悠久，我国古代著作中对足部按摩有很多记载。

春秋战国时期成书的《黄帝内经》中的《足心篇》就有对足底涌泉穴的论述。

《灵枢·逆顺肥瘦》中说的“手之三阴，从脏走手；手之三阳，从手走头；足之三阳，从头走足；足之三阴，从足走腹”，早就把经脉行走衔接与手足的密切关系论述清楚。

5000年前称之为“观趾法”。

《史记》中记载有上古黄帝时代名医摸脚治病的记录，可见足部按摩至少在春秋战国时期即已流行。

晋代葛洪的《肘后备急方》中也有“摩足心”疗法。

隋唐高僧智者大师在《摩诃止观》中有“意守足”的养生法。

东汉名医华佗的“五禽戏”也很重视足部导引术。

在《华佗密笈》中有研究足部按摩的“足心道”，认为“五禽戏”的主要功效是“除疾兼利蹄足”，“逐客邪于关节”。

足部按摩法不单是我国独有，4500年前著名的古埃及金字塔中有一幅奴隶为巴路王按摩足的图，巴路王问：“为什么这么痛？”

”答曰：“疼痛之后你就知道效果了！”

”2000年前释迦人在佛都留下的“佛足石”的足印上就有人体与足部相关联的印迹，瑜伽术也保留和发展了足部按摩的养生特点。

<<图解常见病足部特效疗法>>

编辑推荐

《图解常见病足部特效疗法》：中国民间疗法丛书。

<<图解常见病足部特效疗法>>

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>