

# 《科技文献：足浴保健与足底按摩大全集 (专家指导版)》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年01月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787502370886

## 内容简介

足疗保健是被公众认可的可以有效为人们缓解压力、消除"亚健康"的新型养生之道。本书从足底按摩和足浴两个方面入手，通过对足底穴位和反射区的刺激以及促进足底血液循环，调整脏腑虚实、疏经活血、散风降温、调节机体功能，增强人体免疫力。还可以加快新陈代谢，缓解疲劳，改善睡眠和食欲，保持大小便通畅，有效缓解各种亚健康，使人精神焕发。

## 作者简介

孙呈祥，北京中医药大学按摩科和传统骨伤科的专家，尤其对特效穴位和按摩见长。师从中医药大学骨科开创人刘寿山。经过40多年的临床实践，在诊断和治疗技术方面形成了自己的一套经验。擅长用多种按摩手法治疗颈椎病、肩周炎、急性腰部扭伤、腰肌劳损、腰椎间盘突出等病症。主编了多部著作和论文，成为业内医生重点学习的参考资料。

## 目录

### Part 1 解密足部经络养生

#### Chapter01 足部是健康的晴雨表

##### 01 传统中医脚底养生法

##### 02 轻松足疗，必须了解足全息

##### 03 足部按摩畅通全身经络

##### 04 脚是第二心脏，常按好处多

#### Chapter02 认清足部，从脚开始管理健康

##### 01 了解足部结构，足疗更轻松

##### 02 认识足部反射区，掌握健康“地图”

##### 03 足部反射区的作用原理和选取手法

#### Chapter03 足疗细节全知道

##### 01 足浴适应证和禁忌人群

##### 02 足底按摩禁忌人群

##### 03 足疗后的正常反应

[显示全部信息](#)

## 在线试读部分章节

### 足浴方法

#### 麻黄五味子杏仁方

（组成）麻黄、五味子各30克，桂枝、苦杏仁各40克。

（用法）将以上4味药入锅加水适量，煎煮20分钟，去渣取汁，与3000毫升热水同入浴足器中，先熏蒸，然后泡洗双足，每晚熏泡1次，每次40分钟。7天为1个疗程。

（功效）温肺散寒，止咳定喘。主治寒痰所致的哮喘，症见胸膈气闷如塞，喉中痰鸣，痰稀白，量少不爽，口不渴，或渴喜热饮，怕冷，舌苔白滑等。

#### 桑白皮杏仁方

（组成）桑白皮100克、苦杏仁30克、射干20克。

（用法）将以上3味药入锅加水适量，煎煮20分钟，去渣取汁，与3000毫升热水同入浴足器中，先熏蒸，然后温洗双足，每晚熏泡1次，每次40分钟。7天为1个疗程。

（功效）清热宣肺，平喘化痰。主治热痰类哮喘，症见胸膈烦闷，气粗痰稠，咳吐黄色或白色稠黏痰，面红，自汗，口渴喜热饮，或有发热，舌边红苔黄腻等症。

#### 白芥子方

（组成）白芥子30克。

（用法）将白芥子研为细末，以少量清水调成糊状，倒入盆中冲温开水2000毫升，泡洗双足，每次30分钟，每日早晚各1次，7天为1个疗程。

（功效）理气平喘。主治寒痰咳喘。

#### 白萝卜方

（组成）白萝卜250克，全紫苏、鲜橘皮各100克。

（用法）将白萝卜切片，与全紫苏、鲜橘皮一同放入药罐中，清水浸泡10分钟，加2000毫升水煎汤，煮沸20分钟后去渣取汁，待温后足浴，每次30分钟，每日早晚各1次。7天为1个疗程。

（功效）理气平喘。适用于肺阻塞性哮喘。

#### 苏子麻黄方

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)