

足部按摩



[足部按摩_下载链接1](#)

著者:方红

出版者:金盾出版社

出版时间:1995-09

装帧:平装

isbn:9787508200484

内容提要

本书简述了足部按摩的基本原理，系统地介绍了按摩的方法与部位，详述了防治50种常见疾病的按摩部位和方法。内容通俗易懂，文字简明扼要。可供家庭及基层医护人员阅读参考使用。

作者介绍:

目录: 目录

第一章 概述

一、足部按摩的渊源

二、足部按摩的原理

第二章 足部按摩的基本知识

一、足部骨骼

二、足部按摩基本手法

(一) 食指单勾法 (点法)

(二) 拇指尖施压法 (按法)

- (三) 揉法
- (四) 推法
- (五) 擦法
- (六) 叩法
- (七) 掐法
- (八) 捏法
- (九) 摇法
- (十) 踩法

三、辅助工具

- (一) 按摩锤
- (二) 按摩板
- (三) 牙签或发夹
- (四) 烟或艾条
- (五) 电吹风
- (六) 吸尘器

四、按摩顺序

五、按摩时间

六、按摩强度

七、按摩后的反应

八、注意事项

九、足部按摩的具体部位

- (一) 足部经穴
- (二) 足部奇穴
- (三) 足部反射区

第三章 常见病的足部按摩

感冒

头痛

失眠

眩晕

高血压病

低血压

冠心病

呃逆

便秘

慢性胃炎

泄泻

神经衰弱

支气管哮喘

胃、十二指肠溃疡

寒症

支气管炎

糖尿病

急、慢性肝炎

慢性肾炎

淋证

阳痿

单纯性肥胖症

遗尿

小儿厌食症

惊风

痛经

月经不调

带下病

妊娠呕吐

产后缺乳
不孕症
子宫脱垂
更年期综合征
痔疮
痤疮
湿疹
脱发
急性乳腺炎
慢性腰痛
类风湿性关节炎
肩关节周围炎
颈椎病
足跟痛
退行性膝关节炎
前列腺肥大
口疮
牙痛
急性扁桃体炎
鼻窦炎
近视
老花眼
· · · · · (收起)

[足部按摩_下载链接1](#)

标签

按摩

评论

简单易懂，家庭保健必备。

[足部按摩_下载链接1](#)

书评

足部按摩 下载链接1