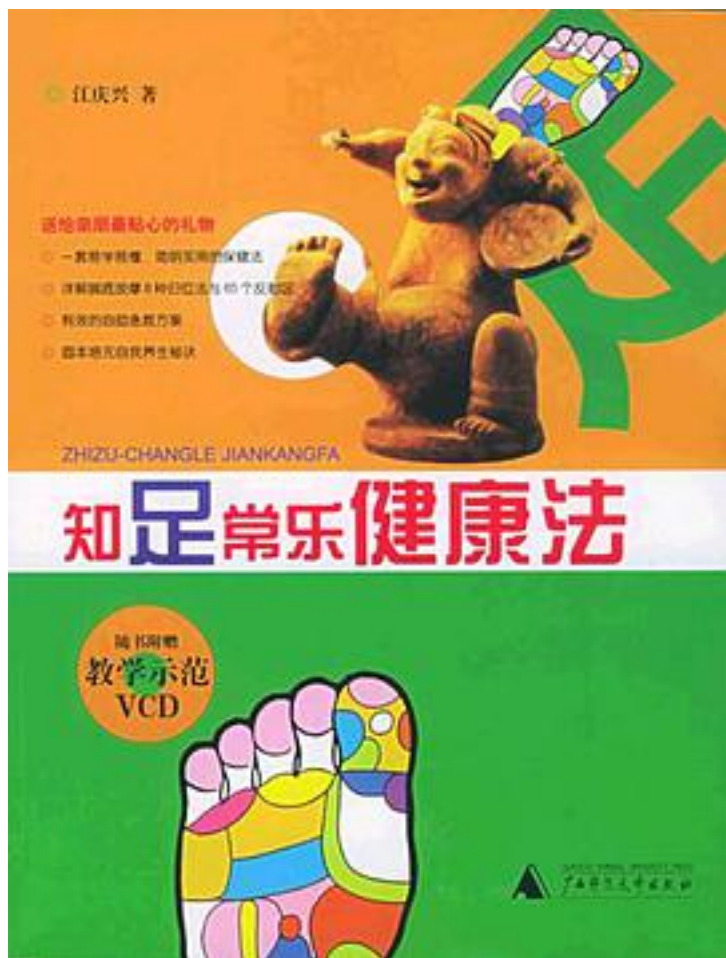


# 知足常乐健康法



[知足常乐健康法\\_下载链接1](#)

著者:江庆兴

出版者:广西师范大学出版社

出版时间:2005-5

装帧:平装 (带盘)

isbn:9787563351411

足部按摩是一种古老而又新兴的防病保健疗法。中国是足疗发源最早的国家之一。《黄帝内经·足心篇》中主有对观趾法的描述；《史记·扁鹊仓公列传》记载，上古时期有一位名叫俞跗的医生，治病不用汤液醴酒，而在足部用针灸和按摩疗疾；汉代神医华佗

在创研五禽戏时指出，五禽戏的功效在于：除疾兼利蹄足，逐客邪于关节。《华佗秘籍》将华佗的足部引导术称之为足心道，足心道于公元6至7世纪传至日本，至今不衰。除古籍中的记载外，考古也证实了摸足治病在民间十分盛行，西安效郊外的一个寺庙中就有灵足图石刻，其对足部的功能作了形象的描述。目前世界上已有几十个国家和地区开展了足部保健疗法。

本书作者江庆兴先生经过多年的摸索创新，总结出这套易学、易懂、易记的足部按摩法，它兼具有病治病、无病强身的良好功效，对于改善亚健康人群的身体状况更是大有帮助。

作者介绍:

江庆兴，中国台湾人，台北市知足常乐健康协会创始人，会长，多次在当地电视台、报章杂志中主讲、撰文，介绍足部按摩保健知识。

目录: 序

自序

第一篇 认识知足常乐健康法

脚底按摩的起源

脚底按摩反射区与归位法

身体对应反射区

第二篇 如何进行脚底按摩

脚底按摩问与答

脚底按摩的进行顺序

脚底反射区按摩方向图

第三篇 图解65个脚底按摩反射区

暖身——消除紧张情绪与稳定心律反射区

排毒——泌尿系统反射区

脚趾——头部与颈部反射区

脚底——内脏反射区

脚背——胸腔及前后肋骨神经反射区

脚外侧——手、脚及部分生殖系统反射区

脚内侧——背椎及部分生殖系统反射区

小腿——坐骨神经反射区

双脚——右脚与左脚不同之反射区

第四篇 自助急救保健篇

止泻法

止头痛法

止眩晕法

止耳鸣法

止胃痛法

止腹部胀气法

止嗝法

落枕还原法

降血压急救法

解便秘法

第五篇 固本培元自我养生篇

心脏保健法

血压保健法

肝脏保健法

健胃保健法

固肾保健法

整肠保健法  
固齿保健法  
返老还童保健法  
坐骨神经保健法  
安眠保健法

• • • • • [\(收起\)](#)

[知足常乐健康法\\_下载链接1](#)

标签

评论

...

-----  
[知足常乐健康法\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[知足常乐健康法\\_下载链接1](#)