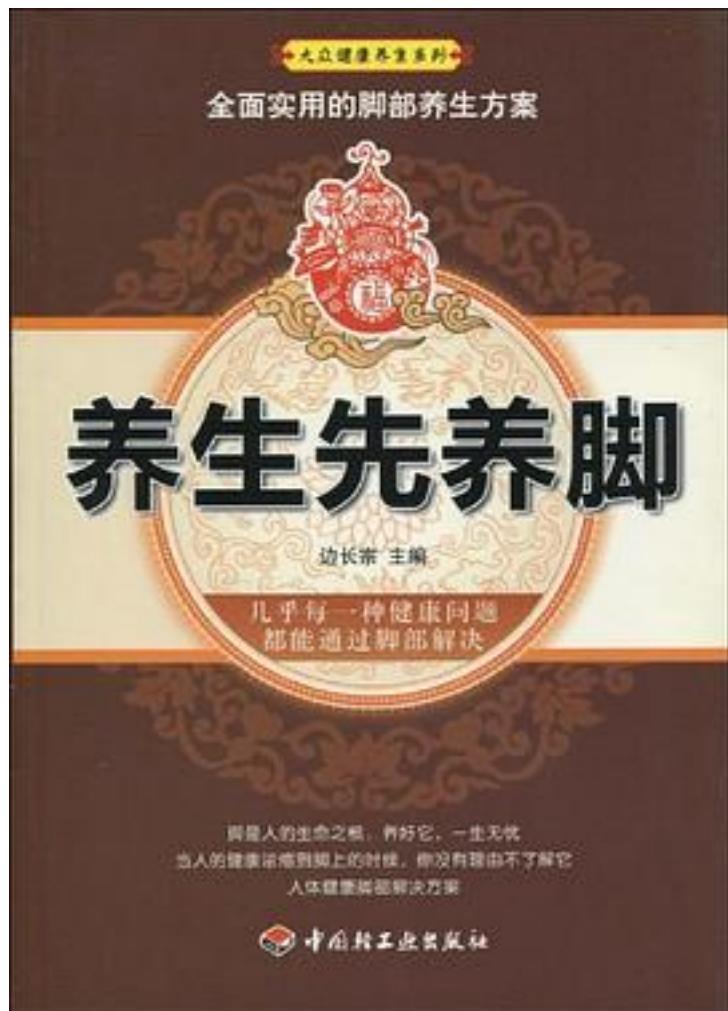


# 养生先养脚



[养生先养脚 下载链接1](#)

著者:边长宗 编

出版者:轻工

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787501970766

阅读《养生先养脚》，您会有如下收获：明白为什么人的健康与脚息息相关。全方位了

解脚部穴位和反射区，学会简单易用的养脚、身、祛病方法。了解通经活络、调养脏腑、补气养血的脚部使用法则。掌握女性健康问题脚部解决方法。学会日常养脚、护脚实用常识。

作者介绍：

目录: 第一章 见证奇迹：回眸脚部养生之妙 李大爷通过泡脚血压降下来了  
张大妈坚持每天泡脚，与感冒绝缘了 冯小姐通过揉压脚部穴位消除了体寒  
王女士通过足部按摩赶跑了疲劳 钱小姐通过脚部按摩自治怀孕浮肿  
睡前热水泡脚让夏老健康又长寿 第二章 亘古不变的养生大道：养生就要先养脚  
为什么中国人天天洗脚，而西方人天天洗澡  
并非夸大其词，双脚是人体健康、长寿的根基  
脚是人体的小宇宙，是人体脏腑器官的一个缩影 为什么说脚是人体的“第二心脏”  
健身不要舍本逐末，做好足部保健是关键 第三章  
足疗解密：揭示古老而正宗的足疗防治疾病的奥秘  
脚部藏大药——看看脚部的经络穴位地图  
得来全不费工夫：脚部穴位是最有效的天然大药  
让生命的每一天都有神医的护佑——奇妙的足底反射区  
不能混淆的两个概念：反射区与穴位的区别  
足疗常用的方法：足浴、按摩、艾灸、敷药等  
朗朗上口的足疗口诀是你随身的“好记星” 第四章  
养生只需去恶寒：寒从脚下起，养脚先暖脚 如何认识“寒从脚下起，脚凉是大病”  
至理名言：“双脚宜保暖，防寒人康健” 让冰凉的脚迅速回暖的绝妙小方法  
“暖脚操”——简单有效不花钱的保健法 养生正负极：动腿制“冻”效果特别好  
吃对食物好驱寒：饮食疗法对抗手脚冰凉 中药泡脚，让我们的脚底温暖起来  
祛寒、搓脚心——孩子告别鼻涕虫的速效法 第五章  
泡脚养好“根”：屡试不爽的千古两方 泡脚就长寿——前人用实例告诉我们的养生原理  
时间里的养生密码——什么时间泡脚，每次泡脚多长时间  
掌握方法最重要——水温、水量各多少，泡到什么程度最合适  
锦上添花——泡脚效果事半功倍的三个小窍门  
随处可用的祖传秘方——泡脚需要什么“作料” 寻找泡脚时最好的“伙伴”——鹅卵石  
泡脚后出现异常状况该怎么应急处理 第六章  
脚部流真金：每条经络里都有一把健康金钥匙  
足阳明胃经——为身体提供源源不断气血的勇士  
足太阳膀胱经——人体最大的排毒通道和防寒屏障 足少阳胆经——排解忧虑的出口  
足太阴脾经——化掉慢性病的神奇穴位 足少阴肾经——激活先天之本，何惧疾病衰老  
足厥阴肝经——解毒和储存养分的大穴 第七章  
脚部穴位显神奇：你不可不知的十二大足穴 太冲穴——人体的“排忧解难”穴  
涌泉穴——不可不搓的延年益寿要穴 太溪穴——一个愧为人体的一大“补药”  
隐白穴——大补女人气血的特效穴位 足三里——保健、长寿和养颜的全能大穴  
照海穴——告别咽痛和失眠的强肾降火妙穴  
足临泣穴——守护身体少阳之气的“小柴胡汤”  
太白穴——治疗肌肉酸痛、先天脾虚的神奇大穴 行间穴——帮你告别假性近视  
大钟穴——治疗多种疾病的保健大穴  
然谷穴——糖尿病、烦躁口干、咽喉肿痛、遗尿、遗精的“克星”  
委中穴——治疗腰痛、通鼻气的最好办法 第八章  
养生必养脏腑：从脚上寻觅能让脏腑健康的秘方 让我们的生命力源源而发的“地筋”  
心为君主之官，我们该如何保护它和提高它的功能  
养护脾胃，只要做好脚部的工作就可以 简单动动脚趾就能健胃，消除身体的疲劳  
按摩三个脚部穴位就可以养好我们的将军之官——肝，命悬于肺，该如何养好我们的肺  
养生必养我们人体的生命之源——肾脏 就这么简单，用脚跟走路就能健肾 第九章  
美丽有奇术：源自脚部的美丽秘方 拥有面若桃花般的美丽就这么简单

如瓷般细致肌肤你也可以轻松拥有 消除黄褐斑、面色灰暗问题就这么简单  
让黑头死光光的神秘之旅 让痘痘昙花一现——根治痘痘的锦囊妙计  
不做“稻草”美女，三千缕青丝的护养秘籍 告别熊猫眼，绽放美目“睛”彩  
秋冬季节娇唇一样鲜滑如新的不传之秘  
别让废弃的脂肪在你身上塞车，减肥就这么简单 能让双腿漂亮和修长的双脚垫脚操  
保养腿脚有妙招，轻松远离过早衰老第十章 护脚更护花：脚部藏着女人身体的妙  
神奇妙方可以让月经风调雨顺 让痛经女人不再痛苦  
点按揉太溪和大钟，让经期口腔溃疡远离你 孕期呕吐怎么办？按揉足三里和公孙穴  
如何让新妈妈的奶水多又甜 亲手把更年期带来的痛苦送上归途  
阴部瘙痒不用慌，神奇妙招来帮忙第十一章  
举手投足的真谛：随时随地都能做的养生保健大法 看长寿之乡如皋老人是怎么搓脚的  
赤脚接地，体健寿岁延 踢打腿肚能有效预防老寒腿、腿脚酸痛和心脏病  
简单顿脚健身操，治疗多种常见病不再难  
跪膝和叩膝——治膝痛、补肝脏、防脱发、减肥、调节情绪等的绝妙方法  
每天敲击脚底就能解除疲劳还能提高免疫力 安步当车是走向健康长寿的不二法门  
揉搓大趾增强记忆力，揉搓小趾增强计算能力 踏脚趾就可以消除精神紧张和疲劳  
久坐不动的人应常做下蹲运动第十二章 小细节，大健康：护脚一小步，健康一大步  
美女们要切记高跟鞋的美丽后遗症 应该怎么选脚的保姆——鞋子  
袜子勒得太紧可能也是致病因素 正确的走路姿势就能护脚又护腿  
“春捂”的重点在于你的腿和脚 夏季不要用凉水冲脚，否则会惹病上身  
看明星们如何“足”够完美 精油泡脚按摩方让女人知“足”常乐  
冬季“贵”足保养秘方不容错过 失眠时，请给脚一个舒服的“枕头” 第十三章  
给自己的健康把脉：你的健康，两脚最清楚 让五个脚趾告诉你的身体状况如何  
脚掌肿胀可能是你的心、肾出了毛病 不同的足型，显示不同的身体健康状况  
脚部的色泽变化反映了不同的疾病 足姿的变化虽微妙，但隐藏的健康学问却很大  
告别步态异常，走近健康病理反应现象及反应物自我检测  
身体有异常，脚部一定会有相应的反应 从脚的温度和鞋底的变化诊断疾病  
腿痛和足跟痛到底是哪出了问题第十四章 华佗妙手自家生：常见疾病足疗驱除大法  
风寒感冒——神奇妙法让风寒感冒去无踪 咳嗽——不治自愈的神奇疗法  
腹泻——不吃药不打针的自然疗法 高血压——除了吃药还有一个很妙的方法  
低血压——按揉涌泉穴将血压升高 糖尿病——辅助治疗见奇效  
失眠——找对反射区按摩就能有效解决 小腿静脉曲张——点揉承山和涌泉就可缓解病痛  
便秘——赶跑便秘很容易，三个穴位都好用 痔疮——患了此病不用慌，妙法来帮忙  
头痛——头痛虽难忍，但神奇妙招有办法 流鼻血——大蒜敷脚心简单又有效  
鼻炎——各种鼻炎的经络调治真法 颈椎病——按揉足部反射区让你远离痛苦  
前列腺炎——男人之痛脚部医性无能、性冷淡——重现往日的激情岁月  
流感——如何让我们的身体邪气不侵第十五章  
脚部疾患不用愁：养生别忘为双脚排忧解难 很多脚的疾患是“走”出来的  
明矾水、白萝卜水泡脚可除汗脚烦恼 中医是如何治疗“脚气”和“脚臭”的  
驱除“老寒腿”的神奇妙方大搜罗 脚踝常扭，其实是你的腰腿已气血不足  
预防和缓解足部冻疮 冬季手足皲裂，我们该怎么办 预防烦人的“嵌甲”从剪趾甲开始  
面对恼人的鸡眼，我们该怎么办 巧妙应对突如其来的“小腿抽筋”  
足跟痛不用慌，三种方法帮你忙 学前必知——足部按摩的常用工具  
怎样最快最准确地找到脚部的穴位 别让好心做坏事儿——按摩禁忌要知道  
细节定乾坤：按摩顺序要讲究 足部按摩要分时间、季节和体质才有效  
足部按摩不可不知的注意事项 如何让效果事半功倍：按摩完要喝水  
足部按摩四种简易手法很好学第十七章 日常养脚、护脚的知识问答  
糖尿病人适合用热水泡脚吗 儿童泡脚是好事还是坏事 用手搔婴儿的脚底到底好不好  
冻脚可以用热水烫吗 为什么有的人在泡脚的时候不易出汗  
孩子按摩和成人按摩有什么区别吗 怀孕后为什么会脚痛，该怎么对症治疗  
怀孕的妇女可不可以做足疗 多久按摩一次最理想，几次可以见效  
进行足部按摩时可以服药吗 附录 足部穴位位置与功效速查表  
· · · · · (收起)

[养生先养脚](#) [下载链接1](#)

标签

养生

aa

老爹的书

【多看】

评论

每天40摄氏度泡20分钟，长期泡，有疗效；

---

[养生先养脚](#) [下载链接1](#)

书评

---

[养生先养脚](#) [下载链接1](#)