

# 养生先养腿和脚



[养生先养腿和脚\\_下载链接1\\_](#)

著者:刘长信

出版者:文化艺术

出版时间:2010-10

装帧:

isbn:9787503947438

《养生先养腿和脚》是北京中医药大学东直门医院刘长信教授20余年腿疗经验总结。腿

疗是一种安全、简单、有效的中医疗法。小腿上分布着60多个穴位，足部有近70个反射区。对这些穴位和反射区进行按摩，就像给五脏六腑按摩。对这些穴位和反射区进行药浴泡洗，就像给五脏六腑洗澡。药物可以通过腿脚直接进入体内，可以避免其毒副作用对身体的损害。

针对不同疾病，采取不同腿疗手法，可以让腿脚长出防治百病的上好疫苗。

腿疗调理常见病，方法简单实用，一看就懂，一学就会，一用就灵。

泡腿治病，点穴强身。健康身体，用腿说话!

作者介绍:

刘长信，教授，1983年毕业于北京中医药大学医疗系，现任北京中医药大学东直门医院推拿理疗科主任、疼痛科主任、推拿教研室主任。

中华中医药学会疼痛分会主任委员，中华中医药学会理事，全国推拿按摩学会理事，卫生部康复理疗专业委员会副主任委员，中华中医药学会养生康复专业委员会副秘书长，世界疼痛学会委员，国家中医职称考试命题专家。北京国康民健教育咨询中心“国康民健健康讲堂”经络养生专家，《新保健》杂志编委。

在中央电视台《健康之路》、北京电视台《养生堂》、山东卫视《养生》、辽宁电视台《健康一身轻》播出腿疗节目80余期，收视率节节攀高，深受广大观众的好评。

发表学术论文18篇，出版专著9部。

在报刊杂志发表科普类文章200余篇，在读者中具有较大的影响力。

专业擅长：使用按摩手法、小针刀、锋钩针、浮针等手段治疗颈肩腰腿痛及高血压、糖尿病等内脏疾病，使用按摩保健手法治疗、调理颈椎病、骨质增生、腰椎间盘突出、关节炎、腹胀、消化不良等老年疾病，使用腿浴方法治疗失眠、便秘、高血脂等慢性疾病。

目录: 概论

身体乾坤大，腿脚学问多眩晕头痛血压高，经络腿疗有奇效——高血压的腿疗秘方高血脂症莫轻视，泡腿按摩可防治——高血脂症的秘方糖尿病捏反射区，太溪血海消渴除——糖尿病的腿疗秘方按揉小腿养气血，半身不遂早康复——中风后遗症的腿疗秘方痛僵胀麻颈椎病，上病下治腿疗功——颈椎病的腿疗秘方“腰突”疼痛不用忧，散寒通络有腿疗——腰椎间盘突出腿疗秘方膝盖骨刺痛不休，腿疗帮你解忧愁——膝关节骨性关节炎的腿疗秘方安神化痰治失眠，申脉照海对穴揉——失眠的腿疗秘方大黄泡腿治便秘，通腑消胀揉行间——便秘的腿疗秘方用腿养胃好方法，党参条口来助阵——养胃的腿疗秘方伤风感冒不用药，泡脚发汗散风寒——感冒的腿疗秘方哮喘防治用腿疗，化痰益气功效好——哮喘的腿疗秘方心烦失眠发脾气，腿疗帮你过更年——更年期综合征的腿疗秘方减肥重在化痰湿，腿上丰隆可帮你——减肥的腿疗秘方美容养颜有新招，经济实惠疗效好——美容养颜的腿疗秘方规律起居加腿疗，帮你摆脱亚健康——改善亚健康状态的腿疗秘方【附录一】按摩认准特效保健穴【附录二】走出保健按摩的误区  
· · · · · · [\(收起\)](#)

[养生先养腿和脚\\_下载链接1](#)

标签

养生

美容护肤

白

评论

被忽视的重要区

-----  
16年6月，随便看看

-----  
枕边好书！

-----  
[养生先养腿和脚\\_下载链接1\\_](#)

书评

-----  
[养生先养腿和脚\\_下载链接1\\_](#)