

# 《名医教你足部对症从跟治》

## 图书基本信息

书名：《名医教你足部对症从跟治》

13位ISBN编号：9787553729280

出版时间：2014-4-1

作者：赵鹏，郑书敏，健康养生堂编委会 著

页数：256

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《名医教你足部对症从跟治》

## 内容概要

求医找名医，权威、经典、好用：全国27位名院名医打造，以理论知识、科学依据、实践经验为准绳，打造全民健康第一超图典。

人老足先衰、树老根先枯，足部按摩很关键，你用对了吗：人体健康与足部有着密切的关系，正因为足部与人体脏腑的密切联系，所以百病都可以足下治，正所谓，养好足部百病消、万事足。不必求医问药，足下自有健康，本书是一本最准确、最实用的足部按摩图典，书中将对传统中医足疗的基础知识、57种常见病对症按摩法进行全面图解，书中的每个按摩步骤都能从图示指导中找到准确的反射区和穴位，翻开书，不需要懂得那些晦涩难懂的中医理论，也能立即上手。

# 《名医教你足部对症从跟治》

## 作者简介

赵鹏：国家体育总局科研所康复中心研究员。国家举重队奥运会科研负责人，医学硕士、生物学博士、训练学博士后。在2008年、2012年国家举重队奥运会备战期间，担任国家举重队奥运会科研负责人，领导运

动保障与营养恢复研究相关课题10余项，其中两项分获第29届、第30届奥运会科研攻关与科技服务项目贡献一等奖；所参与创新的现代化中医食疗技术被评为“2008-2009具有投资价值健康管理新技术”以及“十一五中国健康管理领先品牌”；发表相关学术文章10余篇。曾经荣获“2008年北京奥运会突出贡献个人”“十一五中国健康管理十大新闻人物”等称号。

郑书敏：国家举重队队医，国家举重队马江举重基地医务科科长，中国亚健康防治协会理事。自2002年在国家举重队做随队医生，负责国家举重队的医务监督、防伤防病、治疗等一系列工作，备战过2004年、2008年、2012年奥运会和2002年、2006年、2010年亚运会，先后保障过石智勇、吴美锦、张湘祥、林清峰、苏达金、吴景彪、张杰等奥运冠军和世界冠军。

## 书籍目录

### 阅读导航

足部反射区速查图解

足部养生16大特效穴

第一章足疗保健常识

足部按摩简史足部按摩的起源与发展历程

解密足部按摩足部按摩的作用原理与功效

足部按摩的范围与限制足部按摩的适应证与禁忌证

“八字要诀”足部按摩常用手法

“11基本法”足部反射区按摩手法

按摩实操足部按摩流程与注意事项

足浴足部按摩的有益补充

Column人体足部反射区手绘图鉴

第二章足部穴位与反射区

足部生理基本知识足部结构与穴位分布

33经穴足部经穴分布及其功能

67奇穴足部奇穴分布及其功能

71反射区足部反射区分布及其功能

Column辅助食疗（一）——五谷杂粮图鉴

第三章呼吸系统与循环系统疾病足疗法

流行性感点按公孙、1号穴，保暖驱寒

咳嗽点按太溪、7号穴，调理肺脏

肺炎点按太冲、4号穴，理气化痰

肺心病点按涌泉、7号穴，补中益气

高血压点按至阴、16号穴，引血下行

低血压点按三阴交、3号穴，温补脾肾

心悸点按太溪、失眠穴，活血通络

Column辅助食疗（二）——蔬菜图鉴

第四章消化系统疾病足疗法

呃逆点按足窍阴、10号穴，降逆止呃

呕吐点按大都、8号穴，健脾养胃

腹泻点按内庭、6号穴，健脾止泻

痢疾点按内庭、6号穴，调气止泻

便秘点按解溪、炉底三针穴，行气通便

消化不良点按大都、里内庭穴，调理肠胃

慢性胃炎点按大都、19号穴，健胃消胀

胃下垂点按冲阳、19号穴，健胃止痛

慢性肠炎点按解溪、10号穴，舒筋活络

Column辅助食疗（三）——菌藻图鉴

第五章泌尿生殖系统与神经系统疾病足疗法

泌尿感染点按行间、14号穴，清热通淋

前列腺炎点按涌泉、14号穴，清热排毒

阳痿点按涌泉、三阴交穴，健体养肾

遗精点按太冲、然谷穴，益气固肾

慢性肾炎点按陷谷、肾区穴，益肾填精

神经衰弱点按太冲、3号穴，散热生气

失眠点按涌泉、心区穴，静心宁神

三叉神经痛点按冲阳、2号穴，通络宁神

## 《名医教你足部对症从跟治》

面瘫点按冲阳、行间穴，行气通络

中风后遗症点按昆仑、心区穴，息风通络

Column辅助食疗（四）——肉、蛋、乳制品图鉴

第六章外科与皮肤科疾病足疗法

颈椎病点按京骨、11号穴，舒筋止痉

滑囊炎点按太溪、束骨穴，除湿止痛

肩背肌筋膜炎点按束骨、11号穴，通络止痉

关节炎点按昆仑、15号穴，除湿止痉

丹毒点按涌泉、申脉穴，益气排毒

神经性皮炎点按解溪、8号穴，通经活络

痤疮点按申脉、足窍阴穴，排毒止痛

疥病点按公孙、足窍阴穴，清热泻火止痛

精索静脉曲张点按行间、涌泉穴，活血解痉

血栓闭塞性脉管炎点按太冲、三阴交穴，通络理血

痔疮点按商丘、内庭穴，活血祛瘀

Column辅助食疗（五）——水果图鉴

第七章五官科疾病足疗法

中耳炎点按足窍阴、19号穴，通络聪耳

青光眼点按太冲、行间穴，清热明目

近视点按丘墟、行间穴，明目止痛

牙痛点按冲阳、12号穴，活血止痛

口疮点按冲阳、侠溪穴，清热止痛

咽炎点按涌泉、太冲穴，清热排毒

Column辅助食疗（六）——水产品图鉴

第八章妇产科疾病足疗法

月经不调点按三阴交、八风穴，疏肝理气

痛经点按三阴交、28号穴，化淤止痛

倒经点按三阴交、再生穴，调经止血

经行头痛点按三阴交、24号穴，活血止痛

经行乳胀点按涌泉、三阴交穴，调经通络

带下病点按三阴交、行间穴，活血理气

盆腔炎点按行间、八风穴，滋阴益肾

急性乳腺炎点按行间、炉底三针穴，消肿止痛

妊娠呕吐点按冲阳、10号穴，健脾消食

胎动不安点按涌泉、公孙穴，益肾安胎

胎位异常点按至阴、涌泉穴，矫正胎位

产后便秘点按三阴交、炉底三针穴，通调肠胃

产后血晕点按三阴交、3号穴，补血养血

排尿异常点按行间、14号穴，利尿排毒

Column辅助食疗（七）——调味品图鉴

附录其他常见病症的足疗法

# 《名医教你足部对症从跟治》

## 版权说明

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)