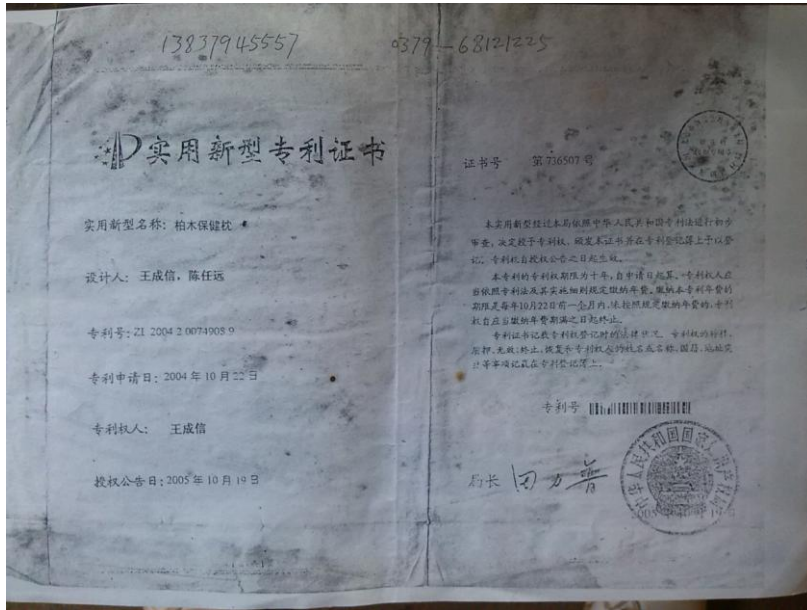




不管人活多少年
三分之一是睡眠
若有一个好枕头
夜夜美梦似神仙

北京 姬业成 二〇〇〇年四月





中国柏木枕 chnbmz

欢迎登陆淘宝订购 baimuzhen.taobao/

泡脚治病偏方

“热水泡脚，加点中药”是我国传统医学宝库中一种优秀的理疗保健方法。医学典籍记载：“人之有脚，犹似树之有根，树枯根先竭，人老脚先衰。”因而早在几千年前，中医就很重视对双足的锻炼和保养，并运用足部泡脚按摩（足疗）来防病治病。中医保健理论中关于“一年四季沐足：春天洗脚，开阳固脱；夏天洗脚，暑理可祛；秋天洗脚，肺润肠濡；冬天洗脚，丹田湿灼”的记载，正是对中药足疗功能的形象概

括。

现代研究表明，人的双脚上存在着与各脏腑器官相对应的反射区（穴位），刺激这些反射区，可以促进人体血液循环，调理内分泌系统，增强人体器官机能，取得防病治病的自我保健效果。

我国有一句古话：“中药泡脚，胜吃补药。”每天若泡脚 15 分钟就能发挥保健作用，如把双脚浸入到 40 摄氏度左右的热水中，约 15~20 分钟后头痛会明显缓解。这是因为双脚血管扩张，血液从头部流向脚部，可相对减少脑充血，从而缓解头痛。对于感冒发热病引起的头痛，热水泡脚还有助于退热。如果在泡脚同时能不断用手按摩涌泉穴及按压大脚趾后方偏外侧足背的太冲穴，还有助于降低血压。并且，经常坚持中药泡脚足疗的应用范围很广，风湿病、脾胃病、失眠、头痛、感冒等全身性疾病，截瘫、脑外伤、中风、腰椎间盘突出症、肾病、糖尿病等大病、重病后的康复治疗等等都包括在内。因此，坚持科学的足疗，尤其对于缓解现代城市人群易发的各种职业病，往往可以收到事半功倍之效。

*



查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>