

谁谓小道不有可观者欤？
亦视其人善用斯术否。

——清·赵学敏

序

“足趾按摩疗法”乃是祖国传统医学重要组成部分之一，早在战国时期，我国现存最早的一部医书《黄帝内经·素问》中就已有了这方面的记载。到了东汉时期，在道教中更为广泛流传。经验证明，这种疗法对许多疾病都有显著疗效，尤其是对自我保健，提供了理想的治疗方法。

作者王璞医师，毕业于北京中医药学院，一直热心潜研大众社会医学保健疗法，并多处拜师求教，阅读大量的古代医籍，以及现代医学文献。同时，结合个人的临床经验，将这一民间传统疗法，进行了较为系统的整理，扬各家之长，融为一体，撰写了这本书，第一次将这种疗法系统地介绍出来。

本书由始至终以中医理论为指导，以中医辨证论治为核心，运用全息论的观点，解释其治疗原理，具有一定的科学性。最为突出的是具有多、

快、好、省的优点，简便易学。除此之外，还吸收了“足反射区疗法”的特长，着重打通排尿系统，给毒素以出路，促进人体血液循环，有利于机体功能的恢复，其疗效更为显著。全书介绍了足趾按摩法的起源、诊治的原理、按摩的手法、适应症与禁忌症等多方面的内容。

该书主旨是“立足于普及”。通过本书的出版，能使更多的人掌握一套行之有效的防病、治病、健体强身的自我保健疗法，从而提高人体素质和健康水平，使人们精力旺盛，青春常在，能够意气风发地为“四化”做出更多的贡献。

朱桂茹

1991年5月于北京

目 录

脚与人体健康	(1)
1 人身有脚 大树有根	(1)
2 足趾按摩术的产生	(4)
3 足趾是人体健康的一面镜子	(10)
4 按摩足趾为什么能诊断和治疗疾病	(13)
5 足趾按摩术的优点	(15)
6 做好足趾按摩应注意的几点	(17)
7 从“脚下没鞋穷半截”谈起	(19)
8 足趾按摩术中的阴阳五行	(22)
手的锻炼及常用手法	(28)
1 按摩的作用	(28)
2 常用手法	(30)
3 按摩足趾要注意的几点	(34)
4 手的锻炼	(36)

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/>