

前 言

近几年来,足疗按摩、推油指压、中药泡脚等祛病方术越来越受到广大群众的欢迎,同时也引起国内医学界的广泛重视。

其实,人的双足、全身各个经脉,都与人体健康长寿有着密切的联系通过按摩等刺激,可以达到祛百病的目的。

为了方便广大读者,我们特请国内著名专家教授从足疗按摩、推油指压、中药泡脚三方面编著了三本系列书籍,让大家花最少的钱受最大的益。

本系列书简述了足疗按摩、推油指压、中药泡脚的渊源和原理,系统地、详尽地介绍了百余种常见疾病的按摩部位和方法。

足疗按摩主要从足底反射区和各足部经络方面介绍了按摩祛病的方法,不受时间、地点、设备等条件的限制,无任何副作用,既适用于他人进行操作,也非常适合自我

进行按摩,非常地方便适用。

推油指压主要从各种按摩油的使用技巧、指压常识、按摩的基本部位和方法介绍了祛百病的道理,也是适合家庭保健的一种疗法。

中药泡脚则是使用特别配制的各种中草药熬成药液浴足,以达到有病治病、无病健身的目的。由于药液不用口服,避免了药物对胃肠的刺激,药物的有效成分通过脚部吸收,减轻了药物对人体的副作用。使用中药泡脚,可健身养气、益寿延年。

本系列书内容通俗易懂、文字简明扼要,适合每一位读者家庭保健。可以说,它们是每一位广大读者的福音!

第一章

足浴简介 / 1

- 一、足浴历史简说 / 2
- 二、足浴保健原理 / 6
- 三、从脚暖起 / 7
- 四、足浴的保健和治疗作用 / 9
- 五、洗脚的学问 / 10
- 六、足浴养生 / 12
- 七、足浴助眠法 / 14
- 八、家庭足疗的方法 / 15
- 九、足浴的正确使用方法和应

注意事项 / 16

第二章

中药泡脚的常识 / 19

- 一、泡脚治病的原理 / 20

- 二、泡脚治病的优点 / 21
- 三、中药泡脚的十大功效 / 22
- 四、形形色色的药汁浴 / 24
- 五、常用的儿童洗浴足浴油 / 26
- 六、说不尽的芦荟浴足法 / 28
- 七、形形色色的足浴溶液 / 32
- 八、中药泡脚正当时 / 37
- 九、哪些病不宜泡脚 / 38

第三章

中药泡脚祛百病 / 39

- 一、内科疾病 / 40
 - 感冒 / 40
 - 咳嗽 / 48
 - 肺炎 / 53

哮喘 / 54
胃痛 / 57
腹痛 / 59
腹泻 / 61
泄泻 / 63
慢性结肠炎 / 68
便秘 / 69
胁痛 / 71
腹胀 / 73
肺痛 / 74
眩晕 / 76
原发性高血压 / 80
头痛 / 87
中风 / 91
癫狂 / 95
水肿 / 95
急慢性肾炎 / 101
尿毒症 / 103
癃闭 / 104
淋症 / 106
失眠 / 108
心悸 / 111
类风湿性关节炎 / 112
痹症 / 114
足无力 / 124
足痉挛 / 125
落枕 / 126
足跖疣 / 127
手足乏力 / 127
汗症 / 128

痛风 / 132
肢体闭塞性动脉硬化症 / 134
下肢静脉曲张 / 135
雷诺病 / 135
血症 / 136
瘰病 / 137
厥症 / 138
脑疽 / 139

二、外科疾病 / 140

冻疮 / 140
血栓性静脉炎 / 148
红斑性肢痛症 / 156
痔疮 / 157
疝气 / 163
脱肛 / 165
阑疮 / 171
肛痿 / 173

三、骨科和损伤 / 171

软组织损伤 / 171
足跟痛 / 179
骨折后关节僵硬 / 187
跌打损伤 / 188
脱臼 / 193
慢性骨髓炎 / 195
骨质增生 / 196
扭挫伤 / 200

四、男科疾病 / 201

阳强 / 204
阳痿 / 205
早泄 / 211

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/>