

中医足疗实用手册



[中医足疗实用手册_下载链接1](#)

著者:李为安 著，潘琳 绘

[中医足疗实用手册_下载链接1](#)

标签

评论

纸张不错，没有是错别字，应该是正版。

对身体有帮助.也可以帮助他人

内容很好，值得一读。

书很好！是正品！值得购买！

这是j一本比较no系统的以“和u合”精神与对AB立统一、天G人合一等中医M基N础理论来指导和应用足X部脏腑b反射区的书

感觉是挺实用的，但是觉得版式一般，有的时候看着会烦！

速度还算是很给力啊，日后慢慢学习

对中医经络非常感兴趣，听专家之言可以从足疗基础入门！

看图学习，，，，，，，，，，，，，，，，

从五行学说认识和应用脏腑反射区
从经络循行部位和络j属脏腑学说认识和应用脏腑反射区
三、十二时辰经脉脏腑气血旺衰节律应用法p 一、各个q反射区手法
二、阴阳学说在足疗上的应用 u一、藏象学说 一、阴阳互用法 发现新反射区的缘起
这是一本z比较系统的以“和合”精神与对立统一、天人合一等中医基础F理论来指导F和应用足部脏腑反射区的书。笔者在西医理论J的基础上，K增加了中医的阴阳、五行、藏象、经络、子午流注、生物全息的理论，大大地丰富和深化了脏腑反射区的S内涵，使足疗的应用上了一U个台阶。国内第一部以中华文化核心特征“和合”理念及阴Z阳、五行、a藏象、经络、子午流注等学说系统地指导足疗f应用的作品。

印刷质量可以。所谓阴阳、五行都是拼凑起来的，太不值。后悔买这本书。

欣喜啊。。。在商店里我们可以看看新出现的商品，不一定要买但可以了解他的用处，可以增加我们的知识广度，扩宽我们的视野，同时随着社会的发展，科技不断更新，新出现的东西越来越多，日益满足社会发展的需要，使我们的生活越来越精彩，而我们购物要根据自己的情况分析，不要买些外表华丽而无实际用处的东西，特别是我们青少年爱对新生的事物好奇，会不惜代价去买，这是我们要注意的！京东商城的东西太多了，比淘上的东西还要多，而且都是正品，我经过朋友的介绍来过一次，就再也没有去过别的购物网站了。

这本书的纸张很不错，肤浅了哈。
不过图片是真人操作，实际拍摄，还是很有指导性的。随便翻了一下，没有细看。前面的配图讲得很详细。后面是些手法等等的。为了赚点分，再贴一段通用讲义。请跳过。
知“足”方能常乐，保护好人体之根
从人类进入直立行走的时代起，我们的双足就直接承受着全身的重量。一个人平均每天要走18万步，一生要走的路大约等于环绕地球5圈。足部是如此的辛苦，我们应该好好呵护它，尤其是当它出现冰冷、麻木、浮肿、酸痛等症状时，更应及时进行养护。
远离脚气困扰，试一试足部按摩 从寸步难行到健步如飞——消除足跟痛有秘方
有事没事捏捏腿，再不用担心双足会浮肿、疲劳
经常崴脚缘于胆经堵塞，丘墟穴正是化淤的良药
别让膝关节提前“退休”，自我按摩治疗膝盖疼痛
防治腿抽筋不能光靠补钙，还要学会两种保健术
静脉曲张不用愁，试一试“腿足回春功”
足部反射区诊疗保健法，又称为足部反射疗法，它是指在双足客观存在着人体各脏腑、器官、部位相对的生理、病理信息区位，在这些区位以特定手法进行有效按摩、点压刺激、激发机体各脏腑器官的自我调节能力，达到疏经活络、平衡阴阳及促进血液循环、激发内源性免疫因子、促进神经反射等功能的一种诊断、治疗、保健疗法，属自然疗法范畴。
依据“生物全息胚”理论，足部是整个机体的缩影，客观地存在着与机体相对应的反射功能区域，机体任何器官出现病症都可在足部对应的反射区诊查出来。类同于传统中医的面诊、耳诊、舌诊、脉诊等。按摩足部反射区可起到平衡阴阳、疏通经络的功效，以及通过促进足部的血液循环、神经反射作用，调整和增强机体内分泌及免疫功能，调节心理平衡达到强身健体，防病祛病的目的。

通俗易懂，实用性强！
《中医足疗实用手册》开出适合不同需求的足疗保健配方，便于个人保健和专业操作，能使初学者进入从零到高水平的一站式的学习，能使有基础者提升技术，成长为专家，建立了新的基本反射区理念，提升养生治疗效果，用传统中医理论指导足疗，丰富和深化了脏腑反射区的功能。
从理疗学的观点看，热水洗脚是一种浸浴疗法。洗脚时，水温以40至50℃为宜，水量以淹没脚的踝部为好，双脚浸泡5至10分钟。同时，用手缓慢、连贯、轻松的按摩双脚，先脚背后脚心，直至发热为止。这样，能使局部血管扩张，末梢神经兴奋，血液循环加快，新陈代谢增强。如能长期坚持，不仅有保健作用，还对神经衰弱引起的头晕、失

眠、多梦等症状有较好的疗效。如在浴水中加入某些药物，还能防治感冒、脚疾、冻疮和关节痛等症。足疗涌泉穴还有壮阳的作用。从拥有两千多年历史的中医经络学说的角度，更能说明双脚与全身的密切关系。经络学说认为：双足通过经络系统与全身各脏腑之间密切相连，构成了足与全身的统一性。人体十二正经中，有六条经脉即足三阴经和足三阳经分布到足部。足部为足三阴经之始，足三阳经之终。这六条经脉又与手之三阳经、三阴经相连属，循行全身。奇经八脉的阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉，也都起于足部，冲脉有分支到足部，从而加强了足部与全身组织、器官的联系。因此，脏腑功能的变化都能反映到足部上来。

终于买到了
发货真是出乎意料的快，昨天下午订的货，第二天一早就收到了，赞一个，书质量很好，正版。独立包装，每一本有购物清单，让人放心。帮人家买的书，周五买的书，周六就收到了，快递很好也很快，包装很完整，跟同学一起买的两本，我们都很喜欢，谢谢！在大家都说在京东买东西的时候，一直没在京东逛过。前一段时间帮老妈买电视盒，在京东买了一个，没什么问题，主要是快递很快。前几天又买了一个豆浆机，九阳的，买回来，用了几回，还不错。主要是不是我做，男朋友做，说挺不错。没有买亏。比超市便宜了200块。快递还是很快。但是感觉京东的快递服务要改进一下：选货到付款，明明说先验货，再给钱的。还好用的没什么问题，买了两次都还可以。像京东这么大的店，而且现在也有名气了，各种服务都应该做的完善一点，特别是快递，是和客户直接交互的。其实我也知道这是快递的问题不是京东的问题就是了，快递网上有的说的很可怕，将你的东西乱丢的，京东的还算不错了。通读这本书，是需要细火慢烤地慢慢品味和幽寂沉思的。亲切、随意、简略，给人洁净而又深沉的感触，这样的书我久矣读不到了，今天读来实在是一件叫人高兴之事。作者审视历史，拷问灵魂，洋溢着哲思的火花。人生是一段段的旅程，也是需要承载物的。因为火车，发生过多少相聚和分离。当一声低鸣响起，多少记忆将载入历史的尘梦中啊。其实这本书一开始我也没看上，是朋友极力推荐加上书封那个有点像史努比的小人无辜又无奈的小眼神吸引了我，决定只是翻一下就好，不过那开篇的序言之幽默一下子便抓住了我的眼睛，一个词来形容——“太逗了”。据说，2011年8月24日，京东与支付宝合作到期。官方公告显示，京东商城已经全面停用支付宝，除了无法使用支付服务外，使用支付宝账号登录的功能也一并被停用。京东商城创始人刘先生5月份曾表示京东弃用支付宝原因是支付宝的费率太贵，为快钱等公司的4倍。在弃支付宝而去之后，京东商城转投银联怀抱。这点我很喜欢，因为支付宝我从来就不用，用起来也很麻烦的。好了，现在给大家介绍三本好书：《古拉格：一部历史》在这部受到普遍称赞的权威性著作中，安妮·阿普尔鲍姆第一次对古拉格——一个大批关押了成百上千万政治犯和刑事犯的集中营——进行了完全纪实性的描述，从它在俄国革命中的起源，到斯大林治下的扩张，再到公开性时代的瓦解。阿普尔鲍姆深刻地再现了劳改营生活的本质并且将其与苏联的宏观历史联系起来。《古拉格：一部历史》出版之后立即被认为是一部人们期待已久的里程碑式的学术著作，对于任何一个希望了解二十世纪历史的人来说，它都是一本必读书。厌倦了工作中的枯燥忙碌？吃腻了生活中的寻常美味？那就亲手来做一款面包尝尝吧！面包不仅是物质生活的代名词，还是温暖和力量的化身。作者和你一样，是一个忙碌的上班族，但她却用六年的烘焙经验告诉你：只要有一颗热爱生活的心，一双勤快灵活的手，美味的面包和美好的生活，统统都属于你！<停在新西兰刚刚好>100%新西兰=1%旅行 1%打工 98%成长全世界年轻人都在打工度假！错过30岁就等下辈子！她叫巴道。26岁那年，她发现一个书本上从来没有提过的秘密：全世界年轻人都在打工度假。拿到打工度假签证，你不必承担巨额旅费，也不必羞于张口找父母要钱，因为你可以像当地人一样打工赚钱。你不会成为一个无趣又匆忙的观光客，因为你可以花一年的时间，看细水长流。目前向中国大陆开放这种签证的国家，只有新西兰——《霍比特人》和《魔戒》的故乡，百分百纯净的蓝天白云，山川牧场。世界向年轻人敞开了一道门。门外光芒万丈，门里波谲云诡。巴道发现，自己心动了。|

包装很好，送货上门，服务很好，很方便，很好的书，我还会来的。

了解了人体的很多穴位，正在试验中

[中医足疗实用手册_下载链接1](#)

书评

[中医足疗实用手册_下载链接1](#)