

图书在版编目(CIP)数据

一用就灵：轻松足疗除百病/《养生馆》编委会编.
—广州：广东科技出版社，2013.6

(养生馆)

ISBN 978-7-5359-6240-9

I. ①一… II. ①养… III. ①足—按摩疗法(中医)
IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第068599号

Yiyongjiuling Qingsong Zuliao Chubaibing

责任编辑：赵雅雅 曾永琳

特约编辑：赵旌羽 鹿 瑶

责任印制：罗华之

出版发行：广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码：510075)

http: //www.gdstp.com.cn

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销：广东新华发行集团股份有限公司

印 刷：北京联兴盛业印刷股份有限公司

(北京市大兴区春林大街16号1幢 邮政编码：100070)

规 格：889mm×1 194mm 1/32 印张6 字数140千

版 次：2013年6月第1版

2013年6月第1次印刷

定 价：19.80元

如发现因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系调换。

目录

第一章 ▶ 养好双足，全身安康

- 足疗，中国式养生智慧 1
- 足是人体重要的“全息元” 2
- 认识足部反射区 3
- 了解足部结构 5

第二章 ▶ 反射区按摩疗法，指压通经络

- 人体经络与足部的关系 7
- 足部按摩的十大养生功效 7
- 足部按摩手法要领 9
- 足部按摩适应证 10
- 足部按摩禁忌人群 10
- 足部按摩的注意事项 11
- 足部按摩的时间与疗程 12
- 足部按摩后的正常反应 14

第三章 ▶ 汉方足浴疗法，养足养全身

- 足浴功效全知道 16
- 足浴前的准备工作 18
- 足浴的注意事项 19

第四章 ▶ 保健足疗，告别亚健康

- 醒脑提神 21
- 护眼明目 23
- 提高听力 25
- 补益肺气 27
- 补心安神 29

• 补足血气	31
• 养肾延年	33
• 缓解疲劳	35
• 缓解抑郁	37
• 增进食欲	39
• 增强记忆力	41
• 改善皮肤粗糙	43

第五章 ▶ 常见病足疗

• 失眠	45
• 感冒	48
• 哮喘	51
• 呃逆	54
• 消化不良	57
• 慢性支气管炎	59
• 慢性胃病	62
• 胃下垂	65
• 腹泻	68
• 便秘	71
• 耳鸣	74
• 牙痛	77
• 头痛	80
• 眩晕	83
• 贫血	86
• 慢性咽炎	89
• 扁桃体炎	92
• 慢性鼻炎	94
• 胆囊炎和胆石症	97
• 慢性肝炎和肝硬化	100
• 慢性肾炎	103
• 甲状腺功能亢进症	106

• 糖尿病	109
• 高血压	112
• 低血压	115
• 中风后遗症	118
• 动脉硬化	121
• 心脏病	124
• 肥胖症	128
• 面瘫	131
• 尿石症	134
• 麦粒肿	137
• 痤疮	140
• 湿疹	143
• 神经性皮炎	146
• 脱发	149

第六章 ▶ 妇科和男科疾病足疗

• 乳腺增生	151
• 月经不调	154
• 白带增多	157
• 子宫脱垂	160
• 盆腔炎	163
• 更年期综合征	166
• 性冷淡	169
• 女性不孕	172
• 前列腺增生和前列腺炎	175
• 遗精	178
• 阳痿	181
• 男性不育	184

特别提示：本书推荐的理疗方法仅供辅助治疗，不能代替医师诊治。