第一图书网, tushu007.com

<<自己动手做足疗>>

图书基本信息

书名：<<自己动手做足疗>>

13位ISBN编号：9787501951727

10位ISBN编号：7501951721

出版时间：2006-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：薛娜

页数：170

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

内容概要

大忙人的减压圣经　休闲族的养生宝典　　告诉你20种洗脚的好方法；教你配制26种不同凡响的足浴液；指导你15分种按摩足部治百病；　　洗脚也有大学问，足疗按摩治百病。

11种最基本的按摩指法；9种最常用的按摩工具；14种简单有效的保健运动；13种常见的足疗药方。

病由足生，人之足犹如树之根，足痊则治全身。

足疗对人的健康的确能起到积极的作用，但需要一定的专业知识。
不过，不必担心，本书就从专业角度深入浅出地系统介绍了足浴、足部按摩的方法，将这种看似复杂的神奇健身方法送到您的手中。

这些疗法操作简单，方便舒适，效果显著。
只要您按照本书的方法操作，就可以在家中尽享足疗的乐趣。
书中不但系统地介绍了各种足疗的器具与方法，而且还详细介绍了足浴浴液的配方及疗效，并配合大量图片，深入浅出地讲解了足部自我诊断的方法，使您对自己的健康状况了如指掌，并能够进行 自我足疗保健。

在足疗时，为您点燃一盏香熏，播放着喜爱的音乐，泡一杯香浓的咖啡——您会发现，这时身心都会得到全面的调节与放松，而这一切，就是本书可以带给你的神奇增界。
希望您拥有《自己动手做足疗》，拥有美丽和健康。

书籍目录

第一章 跟我一起来了解---足部按摩手法和工具第一节 常用的足部按摩手法第二节 常用的足部按摩工具第三节 足部按摩的禁忌第二章 呵护你的脚--足部保健运动第一节 洗脚前的保健操第二节 你会洗耳恭听脚吗第三节 你会选择鞋子吗第四节 一些简单易行的保健运动第五节 为上班族量身定做的足部保健运动第六节 为时尚女性贴身打造的足部运动第七节 睡前足部保健运动第三章 洗脚也有大学问——形形色色的足浴法第一节 足浴法的种类第二节 适合家庭的足浴法第三节 脚的芳香疗法第四章 揭开神奇配方的面纱——足浴浴液第一节 中药足浴好处多第二节 药汁足浴液第三节 特殊足浴液第四节 足浴减肥法第五章 由小见大——足部自我诊断法第一节 从足型足看健康第二节 从各种足姿看健康第三节 从各种疼痛判断健康第四节 从脚趾甲的的形态看健康第五节 从几种有趣的脚部姿势看性格第六章 流传千年的神秘疗法——足疗按摩治百病第一节 常见疾病的辅助治疗第二节 其他病症的辅助治疗附录一 足部全息图附录二 足部反射区图

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com