

<<最流行的家庭足浴指南>>

图书基本信息

书名：<<最流行的家庭足浴指南>>

13位ISBN编号：9787507722178

10位ISBN编号：7507722171

出版时间：2004-04

出版时间：学苑出版社

作者：刘硕,周荣

页数：215

字数：223000

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>

<<最流行的家庭足浴指南>>

内容概要

本书所介绍的家庭足浴养生方法从男女老少不同的体质出发，从内外妇儿各种病症的病变特殖法入手，采用现代药浴和足部按摩系列配套有机结合的方法，通过科学设计和反复临床实践，取得了明显疗效，因而值得广大养生爱好者的推广。

本书采用图解的表现形式，文字简练，通俗易懂，按摩洗浴手法示意图与文字相结合，图文并茂，形象直观，方法简便，易学易做，掌握后可随时随地用来调结自己身体疾病和不适状态，及时消除潜伏的隐患，保持健康的体魄，因此可以说，本书是一套以普及和实用为特点的足浴保健治疗入门著作，相信一定会受到广大读者的喜爱。

<<最流行的家庭足浴指南>>

书籍目录

第一篇 足浴入门 一、足浴保健法的原理 二、春天足浴法 三、夏天足浴法 四、秋天足浴法 五、冬天足浴法 六、足是经络之根 七、浴足的现代科学依据 八、足浴法的四大特点 九、足浴的五大适应症 十、足浴的十大禁忌症 十一、足浴操作的基本原则 十二、足浴操作的十大注意事项 第二篇 足浴操作法 一、简便可行的浴足方法 (一) 足浴的两个基本要素 (二) 足浴按摩的基本方法 二、诸病可治的浴足方法 (一) 足浴的两个基本要素 (二) 足浴按摩的基本方法 三、临睡洗脚, 安枕无忧 (一) 重视对足的养护 (二) 浴足时的保健经穴刺激法 (三) 浴足时的足部清洁保养法 四、浴足美足, 益我健康 (一) 浴足美足的准备 (二) 做个赤足美容师 (三) 美足, 护肤保养法 (四) 怎样给家人浴足 (五) 足浴后护理法 五、练足, 脚部的运动法 (一) 随时可做的足部运动操 (二) 灵巧多变的脚部运动法 (三) 步行, 最好的健足法 六、香足, 足部爽身法 (一) 足病是臭脚的来源 (二) 足香浴——一种自古流传的香足法 七、你的脚其实可以很美 (一) 关心你的脚 (二) 一般保养 (三) 鞋的选择 (四) 洗脚前的保健操 (五) 给脚一副与众不同的“面孔” 八、由上到下、由点到面——足浴基本点穴法 (一) 姿式 (二) 操作方法 (三) 功效 (四) 基本操作举例 九、寒者热之, 热者寒之——足浴的方法 十、肥者瘦之, 弱者强之——足浴健美操 第三篇 足部诊病法 第四篇 足浴调节法 第五篇 常见病症的足浴点穴经验方 第六篇 足浴保健法的特效穴位 第七篇 足浴综合保健法

<<最流行的家庭足浴指南>>

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>