

<<太极足心道按摩手法图解>>

图书基本信息

书名：<<太极足心道按摩手法图解>>

13位ISBN编号：9787508238999

10位ISBN编号：7508238990

出版时间：2006-4

出版时间：中国人民解放军总后勤部金盾出版社

作者：邓延春

页数：154

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>

## <<太极足心道按摩手法图解>>

### 内容概要

本书介绍了“冰、火、石、足”四位一体的养生保健方法重点阐述了太极足心道保健按摩手法16种及足按摩套路74招式，并有140余幅操作图解。

本书图文并茂，可操作性强，可作为培训足部按摩师教材，也可供家庭及基层医务人员阅读。

<<太极足心道按摩手法图解>>

作者简介

邓延春，男，1937年10月出生，湖北沙市人。

1961年毕业于武汉医学院本科卫生学系，主任医师。

曾先后出版过《煤矿现场急救》、《煤矿劳动卫生工作指南》和《煤工尘肺的防治》。

退休后一直从事足道的研究和教学工作，在全国首创“太原足心道”独特养生技术，即“冰、火、石、足

## <<太极足心道按摩手法图解>>

### 书籍目录

第一章 概述 第一节 太极足心道保健的由来 第二节 太极足心道保健的主要内容 第三节 太极足心道保健的特征 第二章 太极足心道保健按摩手法十六种 第一节 指关按摩法 一 单手食指扣拳法 二 单手食指钩掌法 三 双指扣拳法 四 多指扣拳法 五 拇指扣拳法 六 双指钳法 七 双手食指钩掌法 八 双手拇指钩掌法 九 握足扣指法 第二节 拇、食指按摩法 十 拇指平推法 十一 双手拇指分推法 十二 扣指法 十三 捏指法 十四 拇指按揉法 十五 双手拇指搓法 十六 并指点按揉法 第三节 足按摩注意点 一 要找准反射区的位置 二 要有足够的刺激量 三 要按规定的顺序进行操作 四 要按规定的完成全程按摩 第三章 太极足心道按摩套路74招式 第一节 热身式（12招式） 第二节 起式（8招式） 第三节 正式（48招式） 第四节 收式（6招式）

## <<太极足心道按摩手法图解>>

### 编辑推荐

现在生活节奏加快，工作繁忙，压力增大，很多病痛就伴随而生了。

好在人们越来越重视自身的健康，保健养生成成了人们生活中的迫切需要。

俗话说，百病从足起。

而足部反射区健康法，即通常人们所说的足疗，越来越受到人们的青睐。

足疗的好处在于不用打针，不用吃药，只通过对足部反射区进行按摩，就能够使人头脑清醒，浑身轻松，有病能治，无病健身。

所以，足疗按摩技术就成为足疗的关键，只有拥有良好培训的按摩师才能够给每位顾客健康，重点阐述了太极足心道保健按摩手法16种及足按摩套路74招式，并配有图片解释，相信能够更好地起到作用！

<<太极足心道按摩手法图解>>

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>