

<<健康足疗-轻松足部自我按摩法>>

图书基本信息

书名：<<健康足疗-轻松足部自我按摩法>>

13位ISBN编号：9787530427071

10位ISBN编号：7530427075

出版时间：2006-10

出版单位：北京科学技术

作者：王敬

页数：305

字数：260000

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>

## <<健康足疗-轻松足部自我按摩法>>

### 内容概要

健康足疗以其安全、卫生、省钱、省力、方便等优点，为追求健康的人们提供了一个新的途径和方法，深受广大人民群众欢迎，并将引导全民健身的新时尚。

本书涵盖22种经典足疗手法，图示64种足部反射区的精确定位，详解101种常见病症的足疗保健，是足疗神奇功效的最集中表现！

本书介绍的足部按摩法，既适用于由他人进行操作的传统足疗方式，也非常适合进行自我按摩。为了叙述的统一，在书中统称为足部刮痧按摩。

足部自我按摩法以其无不良反应、操作简便、易学易会、物廉效显等特点，深受广大人民群众欢迎。作者数年来在全国各地讲学不断，深切感到广大群众迫切需要一本一看就懂、一学就会的实用足疗读物。

本书语言通俗、示图生动、深入浅出、循序渐进，十分切合大众的需要。

## <<健康足疗-轻松足部自我按摩法>>

### 书籍目录

第一章 了解一些足部刮痧按摩的基础知识 起源于《黄帝内经》 一直未能登上大雅之堂 已成为流行时尚 足部刮痧按摩的四大特色 足部刮痧按摩的作用原理 促进血液循环 调节神经系统 疏通经络气血 适用范围广泛 适应证 禁忌证 具体操作步骤 操作前准备 选择体位 施术 足部刮痧按摩的注意事项 认识刮痧按摩板 刮痧按摩板的构造与功能 刮痧按摩板的修藏

第二章 常用的足部刮痧按摩手法 应用刮痧按摩板的手法 点法 刮法 推法 角揉法 按法 分法 拍法 叩击法 单纯用手的手法 点法 刮法 推法 揉法 按法 钳法 擦法 分法 拍法 叩击法 搓法 摇法 屈法 拔伸法

第三章 足部的主要反射区 足底部反射区 肾反射区 输尿管反射区 膀胱反射区 肾上腺反射区 腹腔神经丛反射区 额窦反射区 三叉神经反射区 小脑及脑干反射区 颈项反射区 头部(大脑)反射区 脑垂体反射区 甲状腺反射区 甲状旁腺反射区 眼反射区 鼻反射区 耳反射区 斜方肌反射区 肺及支气管反射区 心脏反射区 脾反射区 肝反射区 胆囊反射区 胃反射区 胰反射区 十二指肠反射区 盲肠(阑尾)反射区 回盲瓣反射区 升结肠反射区 横结肠反射区 .....

第四章 常见疾病的刮痧按摩保健与治疗

<<健康足疗-轻松足部自我按摩法>>

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>