第一图书网, tushu007.com

<<养生先养脚>>

图书基本信息

书名：<<养生先养脚>>

13位ISBN编号：9787530443521

10位ISBN编号：7530443526

出版时间：2009-11

出版时间：北京科技

作者：三省出版社

页数：138

字数：118000

译者：尹峰

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

足部被称为我们身体的缩小版，隐藏着从头到脚的所有器官和骨骼的地图。
因此从足部地图可以找到相应的器官位置，对其进行按摩可以维持我们的健康。
对于吃药也不见效的慢性头痛或生理痛、腰痛，以及减掉腹部的赘肉或塑造苗条的腿型都有很好的效果。
本书全面介绍了有关足疗的方方面面知识，让读者一书在手，可以自行在家完成所有具有针对性的足部按摩。
本书内容包括：足部反射区基础介绍，可以治疗各种症状的足部按摩法，以及为女性设计的具有美容效果按摩法和日常足部保健知识。

第一图书网, tushu007.com

<<养生先养脚>>

书籍目录

Part 1　按各种症状分类的健康按摩
足部按摩的效果
足部按摩的要点
熟悉基本动作
Part 2　按各种症状分类的健康按摩
感冒
扁桃体肿胀
脖子和肩膀酸软
眼睛疲劳
头晕
食欲不振
宿醉
脸部浮肿
腿部浮肿
胳膊、腿部麻木
压力过大
腰部疼痛
背部疼痛
经常犯困
打呼噜
手脚发凉
关节疼痛
中暑
牙龈浮肿、疼痛
糖尿病
鼻炎
记忆力下降
紧张
熟悉反射区名称
反射区指压效果
注意力下降
忧郁
戒烟、戒酒
不安
胸闷
失眠
Part 3　专为女性设计的美容按摩
想要减肥
想要塑造苗条的腿形
想要瘦脸
想要减掉腹部赘肉
想要改善粗糙皮肤
想要提升皮肤弹性
想要祛除黑痣或雀斑
想要祛除青春痘

第一图书网, tushu007.com

想要塑造美丽的胸部
想要减掉小腿肥肉
想要消除黑眼圈
想要抑制脱发
Part 4　健康的足部管理法
每日的足部管理法
简单的足部运动法
消除疲劳的足浴法
正确的步行法

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