

<<吴若石自我按摩法>>

图书基本信息

书名：<<吴若石自我按摩法>>

13位ISBN编号：9787531724612

10位ISBN编号：7531724618

出版时间：2010-05

出版时间：北方文艺出版社

作者：吴若石,郑英吉,马珍珍 (整理),郑景仁 (整理)

页数：240

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>

## <<吴若石自我按摩法>>

### 内容概要

脚底按摩，从此不求人！

国内首部不用他人也可以按摩的著作。

“脚底按摩之父”吴若石亲自实践撰写。

北京电视台《养生堂》等七大电视台正热播中！

现在看病难，看病贵，市面的足疗中心价格昂贵，老百姓承受不起；偏远地区医疗简陋，更不可能设有按摩中心；城市里也有人忙得没时间上医院看病；有一些人较保守，不喜欢别人摸他的脚；有些行动不便的病人，不方便出门。

1. 为这些人着想，我们设计了一颗小小的按摩球，不仅方便携带，更是妙用无穷——可保养，也可治疗身体的病痛。

2. 《吴若石自我按摩法》以简单的文字叙述，按摩手法和反应区图针对个人DIY，无论是谁都能很快学会。

3. 《吴若石自我按摩法》以脚踩按摩球按摩，比用手和按摩棒更容易！

我们的宗旨：求人不如求己，脚踩小小按摩球，让您越滚越健康。

## <<吴若石自我按摩法>>

### 作者简介

吴若石（Josef Eugster，1940---），“脚底按摩之父”，瑞士人。

现居台东。

1978年自学脚底按摩治愈关节炎后，1980年返国进修专业，而后返台开始热心服务大众，经媒体竞相报导其神奇疗效，且出版台湾第一本脚底病理按摩专书。

因求助者络绎不绝，乃成立研究会及相关

## &lt;&lt;吴若石自我按摩法&gt;&gt;

## 书籍目录

前言 求人不如求己第1章 新足部健康法操作须知1. 按摩前的准备工作 2. 新足部按摩Q&A 第2章 正确的按摩手法1. 按摩球的保健法 准备工作 特别叮咛 2. 按摩手法 放松手法 疾病治疗法 第3章 左脚反应区适用症与按摩手法1. 颈部以上 大脑 眼、耳、斜方肌 趾背 2. 脚内侧 颈椎 胸椎 腰椎 膀胱、荐椎、内尾骨 尿道、阴道、阴茎、子宫颈、子宫、前列腺 尾椎 内髌关节 内侧坐骨神经 直肠、痔疮 3. 脚背 腹部淋巴 鼠蹊淋巴 躯干淋巴 肋骨 肩胛骨 胸、乳部 气管、食道 胸管淋巴 声带、喉头 内耳迷路、腋下淋巴 4. 脚外侧 肩关节 肘关节、上肢 膝关节 外尾骨 外髌关节、荐椎痛点、躯干淋巴、睾丸、卵巢 外侧坐骨神经 小腹肌肉放松区 5. 脚底 颈部 甲状腺、副甲状腺 胸腔 肺 心、痰好发区 上腹腔 胃、胰脏、十二指肠 肾脏、肾上腺 腹腔神经丛 脾 下腹腔 小肠 输尿管 横行结肠、下行结肠、乙状结肠、肛门(直肠) 骨盆腔 6. 舒缓 用球按摩 用脚推摩 第4章 右脚反应区适用症与按摩手法1. 颈部以上 大脑 眼、耳、斜方肌 趾背 2. 脚内侧 颈椎 胸椎 腰椎 膀胱、荐椎、内尾骨 尿道、阴道、阴茎、子宫颈、子宫、前列腺 尾椎 内髌关节 内侧坐骨神经 直肠、痔疮 腹部淋巴 3. 脚背 鼠蹊淋巴 躯干淋巴 肋骨 肩胛骨 胸、乳部 气管、食道 右淋巴干 声带、喉头 内耳迷路、腋下淋巴 4. 脚外侧 肩关节 肘关节、上肢 膝关节 外尾骨 外髌关节、荐椎痛点、躯干淋巴、睾丸、卵巢 外侧坐骨神经 小腹肌肉放松区 5. 脚底 颈部 甲状腺、副甲状腺 胸腔 肺 痰好发区 上腹腔 胃、胰脏、十二指肠 肾脏、肾上腺 腹腔神经丛 肝、胆 下腹腔 小肠 输尿管 横行结肠、上行结肠、回肠瓣膜、盲肠 骨盆腔 6. 舒缓 用球按摩 用脚推摩 第5章 中老年人常见病症1. 头痛 2. 失眠 3. 高血压 4. 老人失智症 5. 帕金森病 6. 更年期综合征 7. 哮喘 8. 肺气肿 9. 肩背痛 10. 胃、十二指肠溃疡 11. 腹胀 12. 便秘 13. 膝盖关节炎 14. 尿失禁 15. 尿频 16. 眼花重听 第6章 见证实例1. 对应疗法真管用(莹莹) 2. 儿童足部健康法治好了儿子的多动症(良慧) 3. “脚底按摩”是一帖良药(芳妮Fanny) 4. 奇妙的新足部健康法(阿得) 5. 足部按摩让我重获新生(美如) 6. 学习新足部健康法, 不再急病乱投医(Joseph) 7. 足部按摩帮我克服乳腺癌(碧华) 8. 可喜的新足部健康法, 可爱的女儿(珊珊)

<<吴若石自我按摩法>>

章节摘录

插图：

## <<吴若石自我按摩法>>

### 编辑推荐

《吴若石自我按摩法》的脚底按摩，从此不求人！

国内首部不用他人也可以按摩的著作。

“脚底按摩之父”吴若石亲自实践撰写。

北京电视台《养生堂》等七大电视台正热播中！

《吴若石自我按摩法》更简单：脚踩按摩球，立刻找到反应区 《吴若石自我按摩法》更容易：脚踩按摩球，比用手和按摩棒更容易 《吴若石自我按摩法》更方便：脚踩按摩球，可随时随地自我保健 《吴若石自我按摩法》更有效：脚踩按摩球，5分钟就舒服，20分钟就保健康

<<吴若石自我按摩法>>

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>