

<<擦足>>

图书基本信息

书名：<<擦足>>

13位ISBN编号：9787534124839

10位ISBN编号：7534124832

出版时间：2005-4

出版时间：浙江科技出版社

作者：施仁潮

页数：84

字数：110000

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>

## <<擦足>>

### 内容概要

养生的方法很多，祛病的手段了不少，按摩是其中久经考验的效措施之一。

按摩通过刺激经脉穴位，调节和增强脏腑功能，激发内脏活力，使机体处于最佳的应激状态，从而起到祛病健身的作用。

按摩的效果很明显，在腰部扭伤、落枕、便秘、食积、失眠时，都会起到意想不到的效果。

按摩还有美容、减肥、健脑、祛疲劳、抗衰老等功效，是千百年来人们常用的保健手段。

按摩也很容易掌握，不懂医学的人一样可以学习，只要用心，往往很快就能学上一招，让家人即时享受揉、抹、推、擦的好处。

根据刺激的部位不同，按摩可分为全身按摩、头面部按摩、腹部按摩、背部按摩和足部按摩等。

头面部按摩多为美容按摩；足部按摩多叫擦足，擦足多先浴足，故又叫足浴；背部按摩多在脊椎骨上捏动，所以又叫捏脊。

经脉遍布全身，虽然局部按摩就有祛病健身之良效，但若能在身体各部位配合使用，则可收到更加显著的效果。

这套按摩小丛书，共有《捏脊》、《摩腹》、《擦足》和《摩面》4种，在编写过程中，我们本着向家庭普及的愿，采用通俗的语言介绍操作方法，并且配用了大量彩照，直观明了，相信我们的努力会让您感到满意。

<<擦足>>

书籍目录

足常擦 身常健 擦足好处多 足部经脉与穴位 认识足反射区 擦足的方法 擦足的注意事项擦足健身 消除疲劳 健脑益智 抗老健身 腿部减肥 预防感冒 防治打鼾 醒酒解醉擦足祛病 更年期综合征 闭经 乳腺炎 慢性咽喉炎 鼻出血 牙痛 头痛 失眠 高血压 冠心病 慢性胃炎 慢性肠炎 便秘 痔疮 慢性肝炎 肝硬化 慢性胆囊炎 慢性肾小球肾炎 前列腺炎 早泄 落枕 颈椎病 肋间神经痛 急性腰肌损伤 坐骨神经痛 肌营养不良 下肢瘫痪 膝关节骨性关节炎 腓肠肌痉挛 踝关节扭伤 跟腱劳损 足跟痛 荨麻疹

<<擦足>>

媒体关注与评论

春天洗脚，升阳固脱；夏天洗脚，暑湿可祛；秋天洗脚，肺润肠濡；冬天洗脚，丹田温灼。

<<擦足>>

#### 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>