

<<快乐擦足>>

图书基本信息

书名：<<快乐擦足>>

13位ISBN编号：9787534141164

10位ISBN编号：7534141168

出版时间：2011-6

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：施仁潮

页数：118

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>

## <<快乐擦足>>

### 内容概要

擦足，俗称足部按摩，是我国古老的按摩保健方法。

经常按摩足部，再用力揉擦足心，既可御寒保暖，还能补肾强身、解除疲劳、促进睡眠、延缓衰老，而且对防治感冒、冠心病、高血压等多种病症有一定的作用。

《快乐擦足》集科学性、实用性、通俗性和可操作性为一体，详细解答了擦足的作用、操作手法、注意事项、保健效果和治疗作用，是一本适合全家人的健康保健读物。

本书由施仁潮主编。

## <<快乐擦足>>

### 书籍目录

#### 足常擦 身常健

擦足好处多

足部经脉与穴位

认识足部反射区

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

<<快乐擦足>>

跟健劳损  
足跟痛  
荨麻疹

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>