

<<图说足疗>>

图书基本信息

书名：<<图说足疗>>

13位ISBN编号：9787538843736

10位ISBN编号：7538843736

出版时间：2003-1

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：刘伟力 主编

页数：194

字数：165000

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>

<<图说足疗>>

内容概要

随着科学技术和医疗事业的发展，人们不仅仅满足于对疾病的诊治，更重要的是如何预防疾病，而经常进行自我足部保健按摩，是预防疾病的最有效方法之一。

足部按摩具有简便易行等特点，是广大非医疗工作者极易掌握的一种方法。

可起到有病治病、无病强身的作用。

当你由于不顺心的事而情绪不好，胃口不佳时；当你工作一天，倍感疲劳，难于调节之际，傍晚用热浴的方法先浴足，然后按照本书所介绍的方法进行按摩，这样可以很快的消除机体的各种不适感。

我们称之为“小失衡”。

请您不要小看这种小失衡，如不及时调整就会产生大的不平衡。

也就是说，如果不尽快地调节小失衡，日积月累就会发生疾病。

如果您患有慢性疾病，久治不愈，请试着采用足部按摩疗法，可以收到意想不到的效果。

<<图说足疗>>

书籍目录

第一章 健康的钥匙在于足 第一节 足蕴藏着极大的潜力 第二节 足能传递人的丰富信息 第三节 足是反映人全身健康的一面镜子 第四节 足是人体的“第二心脏” 第五节 足是衰老意味着寿命将缩短 第六节 血管堵塞破坏健康 第七节 活动双足预防老年痴呆 第八节 足疗配全步行疗效会更好第二章 足部按摩疗法的概念及内容、机理和作用 第一节 什么是足部按摩疗法 第二节 足部按摩疗法包括的内容 第三节 足部按摩疗法的机理、作用第三章 足部按摩的基本手法第四章 足部按摩的治疗程序 第一节 诊断 第二节 足部反射区按摩疗法 第三节 按摩足部整体的程序 第四节 足部反射区及足部按摩程序图解第五章 手反射区的按摩 第一节 不可忽视的手反射区按摩 第二节 轻松愉快的手指按摩 第三节 出现以下反应是按摩有效的证明第六章 自我按摩的程序 第一节 按摩足的程序 第二节 按摩手的程序第七章 提高足部按摩疗效及足保健 第一节 为取得确实疗效的思想准备 第二节 取得按摩最佳效果的时间带 第三节 足部按摩法要注意的几个问题 第四节 足喜暖而恶寒第八章 足部按摩的临床应用 第一节 临床常见病 第二节 生活中常见的症状第九章 健康与鞋的关系 第一节 鞋对健康的重要性 第二节 怎样选择合脚的鞋第十章 常用的足、手、面部特效穴位图主要参考文献

<<图说足疗>>

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>