

<<图解足部按摩>>

图书基本信息

书名：<<图解足部按摩>>

13位ISBN编号：9787539040196

10位ISBN编号：753904019X

出版时间：2011-4

出版时间：江西科技

作者：杨中元//刘万爽

页数：68

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>

<<图解足部按摩>>

内容概要

《健康好生活：图解足部按摩》包括足部骨骼和足部关节、足部按摩的常用手法、足部按摩的一半操作程序、足部按摩注意事项等。

<<图解足部按摩>>

书籍目录

- 一、足部骨骼和足部关节
 - 足部骨骼
 - 足部关节
- 二、足部按摩的常用手法
 - 单食指叩拳法
 - 拇指指腹按压法
 - 单食指刮压法
 - 拇指尖端施压法
 - 双指钳法
 - 双拇指指腹推压法
 - 双指拳法
 - 食指刮压法
- 三、足部按摩的一般操作程序
 - 左足顺序
 - 右足顺序
- 四、足部按摩注意事项
- 五、足部反射区的分布特点及按摩选区、配区
 - 足部反射区的分布特点
 - 足部反射区按摩的选区、配区
- 六、足部反射区与经络穴位
 - 足部反射区
 - 足部穴位
- 七、足部按摩疗法
 - 青春痘、面疱
 - 皱纹、肌肤的衰老
 - 脸部浮肿
 - 眼睛疲劳
 - 黑眼圈
 - 视力减退
 - 肥胖
 - 手脚冰冷症
 - 便秘
 - 痢疾
 - 月经痛、月经不调
 - 头痛
 - 胃痛、恶心、胃炎
 - 肩膀酸痛
 - 落枕
 - 背部的疼痛
 - 腰痛
 - 贫血
 -
- 八、足部反射区的表现
- 附录1 足部穴位治疗歌

<<图解足部按摩>>

附录2 养生保健泡脚法

<<图解足部按摩>>

章节摘录

版权页：插图：

<<图解足部按摩>>

编辑推荐

<<图解足部按摩>>

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>