

<<足部按摩>>

图书基本信息

书名：<<足部按摩>>

13位ISBN编号：9787117036665

10位ISBN编号：7117036664

出版时间：2000-01-01

出版时间：人民卫生出版社

作者：任潮流

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>

<<足部按摩>>

内容概要

按摩可使血液循环加快，堆积在肌肉等部位的代谢产物得到清除，使紧张的肌肉筋腱放松，使疲劳引起的肌肉酸痛、乏力等症状消除，增强活力。

按摩通过对体表穴位的刺激，作用于人体的呼吸、循环、免疫等系统，从而提高呼吸功能，增强心脑血管的循环功能，增强抵抗力，提高机体免疫能力。

本书用彩图形式讲解了足部按摩的方法，希对你能有所裨益。

<<足部按摩>>

书籍目录

- 一、 减肥健美
- 二、 腿部保健
- 三、 防治腿部疾病
- 四、 强筋壮腰
- 五、 益智健脑
- 六、 调节神经功能
- 七、 防治心血管系统疾病
- 八、 防治肝胆病
- 九、 防治胃肠病
- 十、 防治泌尿系统疾病
- 十一、 防治生殖系统疾病
- 十二、 抗衰老
- 十三、 抗过敏
- 十四、 治落枕
- 十五、 调治杂病
- 十六、 防治妇女病

<<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>