

<<足部按摩健康法>>

图书基本信息

书名：<<足部按摩健康法>>

13位ISBN编号：9787500919650

10位ISBN编号：7500919654

出版时间：2000-8

出版时间：人民体育出版社

作者：渡边正己

页数：143

字数：105000

译者：何阳

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>

## <<足部按摩健康法>>

### 内容概要

足医术是日本福岛县的佐佐木崇先生经过多年研究和实践创编的一种健身方法。

这种健身方法是通过对足部揉搓按摩，促进血液循环，提高人体自身康复能力和免疫能力，摆脱疾病的困扰。

足部有许多穴位和反射区，因此，人们把足部称为第二心脏。

穴位理论源自有着4000年历史的中医学，中医的理论很早就传到了日本，足穴按摩术也是古代中医的一部分。

而足部反射区的理论，是美国和德国的一些著名医学家根据西医学的理论和方法对足穴按摩的研究成果。

尽管说按摩足部可以促进健康，但许多人并不清楚应该怎样做才有效果，以及按摩的方法、时间及强度等。

本书的编写方法，对那些即使是完全不懂足部按摩的人，只要照着书中所绘的图和说明去做，便可有效地改善自己的健康状况。

按摩足部会有一些疼痛感。

特别是那些从未按摩过足部的人疼痛感会更加强烈。

但只要能坚持按摩，效果一定会显现出来。

慢性病患者以及那些每天离不开药的人，都可以一试。

足部按摩是一种很好的、人人都可行的增进健康的医疗方法。

## <<足部按摩健康法>>

### 书籍目录

作者的话 操作要点 足部按摩时的姿势 握棒方法 用具 注意事项 各种症状及足反射区的按摩方法  
排泄区：肾脏 输尿管 膀胱 尿道 淋巴的足反射区 不同病症的按摩方法 头痛（头侧部） 头痛（头后部） 偏头痛 喉咙疼痛（喉头炎等） 鼻塞 眼睛疲劳、眼睛充血 结膜炎 内耳炎、中耳炎 耳鸣 牙或下颚疼痛 牙床脓肿 花粉病 颈部扭伤 颈侧面疼痛 颈后部疼痛 颈跟部疼痛 背疼 扁桃体炎 哮喘 手臂麻木 腱鞘炎 肩周炎 肩膀酸痛 便秘 痔 腰痛、闪腰剧痛 椎间盘突出 胃炎、消化不良 胆结石 身体易疲劳、浑身无力 坐骨神经痛.....

<<足部按摩健康法>>

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>