第一图书网, tushu007.com

<<对症治疗手足按摩图典>>

图书基本信息

书名：<<对症治疗手足按摩图典>>

13位ISBN编号：9787501962402

10位ISBN编号：7501962405

出版时间：2008-1

出版时间：轻工业

作者：养生堂中医保健课题组

页数：255

字数：300000

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

<<对症治疗手足按摩图典>>

内容概要

一部保健按摩经典图文之作,开创自我保健新纪元。
内容包括不可不知的手足按摩知识；简单易学的手足按摩步骤；调养常见疾病的按摩技巧；百幅按摩步骤示范图。
教你简单操作最安全、最经济的自我保健方法，轻松按出健康人生。
　现代人生活节奏快，工作压力大，又缺乏适当的运动，饮食习惯不规律，一不小心，各种病痛就悄悄地找上了门! 生病时尽快就医，查明病因，解决病症，但更应注重日常的身心保健，才能永远享有健康生活。
这本图文并茂、易学实用的《对症治疗手足按摩图典》，将告诉你如何运用简易的手足按摩疗法，满足你急需的自我养生保健需求。

书籍目录

上篇足疗 右脚底反射区 左脚底反射区 足部生物全息对应图 脚内、外侧反射区图解 左脚背反射区 右脚背反射区 足部骨骼名称图第一章 认识足疗 走进足疗 到底什么叫足疗 足疗的作用原理 我能做足疗吗 足部按摩的注意事项 按摩前的注意事项 按摩工具的选择与使用 按摩的要领 按摩的时间 按摩的顺序和方向 水分的补充 按摩的力度 展现你的按摩技巧 按摩前的准备 按摩手法巧使用 按摩中和按摩后可能会产生的反应 按摩中 按摩后 有效足部护理与运动 护理 运动 望足诊病 从足色判断疾病 从足形判断疾病 从趾甲外形判断疾病 从足趾外形判断疾病 从足弓外形判断疾病 从整体外形判断疾病 从足部皮肤判断疾病 从足姿判断疾病 从疼痛判断疾病 从手感判断疾病第二章 足部反射区定位及按摩第三章 三分钟足疗保健养生攻略下篇 手疗 第一章 手的宣言 第二章 手穴探源 第三章 三分钟手疗保健养生攻略 第四章 望手诊病

第一图书网, tushu007.com

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