第一图书网, tushu007.com

<<健康轻松家庭足部按摩>>

图书基本信息

书名：<<健康轻松家庭足部按摩>>

13位ISBN编号：9787538149531

10位ISBN编号：7538149538

出版时间：2007-3

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：藤R田真规

页数：127

译者：灵思泉

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书根据不同的症状向大家介绍了反射足疗和自我保健的知识。
特别是在反射足疗的部分，竭力避免使用较难的专业术语，尽量使大家能够轻松掌握。
此外，自我保健的环节也避免使用特殊的工具，而是选取了身边可以利用的一些工具来进行。

作者简介

作者：(日本)藤R田真规 译者：灵思泉

<<健康轻松家庭足部按摩>>

书籍目录

前言目录本书的使用方法　第一章　什么是反射足疗？
　什么是反射足疗　　足底是身体的缩小版吗　关于反射区与穴位的区别　反射足疗的效果　什么是RAJA英国式反射足疗　反射足疗的前后　进行反射足疗前　　足浴、　　香熏　　音乐　　照明　　进行反射足疗后　　水分补给　　不要在这样的时候进行反射足疗第二章　反射足疗的基本　抓住“按摩窍门”，避免手部酸痛　熟练掌握手指的运用　　采用轻松的姿势进行反射足疗　日常护理　　1　脚趾的转动　　2　脚踝的转动　　3　跟腱的拉伸　　4　足底中央的刺激　　5　足底两侧的刺激　　6　脚趾的刺激　　7　脚跟的刺激　　8　小腿的护理　　9　拧转　　10　膝盖内侧的护理　　11　脚踝的护理　　12　扭转护理　　13　环状护理　　14　胃神经丛　第三章　不同症状的反射足疗　自己改善不适的症状　　头痛　　肩酸　　眼睛疲劳　　腰痛　　胃痛　　感冒小专栏1　推荐足浴的方法　花粉症小专栏2　推荐预防脚气的方法　皮肤炎　　畏冷症　小专栏3　沟通桥梁推荐反射足疗　浮肿　　贫血　痛经　小专栏4　更年期症状的预防。改善　便秘·腹泻小专栏5　推荐!手工制作的健康饮品　瘦身小专栏6　防脱发　　美肤小专栏7　遇到困扰时的紧急反射疗法　失眠小专栏8　手工制作的室内喷雾　　应激反应结束语

章节摘录

插图：

编辑推荐

《健康轻松家庭足部按摩》由辽宁科学技术出版社出版。

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