第一图书网, tushu007.com

<<足部按摩顶尖手法与高超技巧>>

图书基本信息

书名：<<足部按摩顶尖手法与高超技巧>>

13位ISBN编号：9787801285805

10位ISBN编号：7801285808

出版时间：2005-1

出版时间：中国言实出版社

作者：李建喜

页数：303

字数：244000

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

内容概要

人们常说，人老腿先老，有病脚先疼。
足部是人的第二心脏，与人体各部器官有着十分密切的联系。
　在中国，足部有着5000千多年的历史，我们的祖先，早就认识到了足部按摩对人本健康的独特疗效。
传承至今，足部按摩的手法与形式，已日益国丰富发展。
由于它具有不需医疗器械，不受时间、场地限制，简便易学，随学随用，没有副 作用的独特优点，因此有着广泛的适用性，尤其适合中老年人的自我调理与自我保健。
与任何一种健身方法一样，如果没有专家的指导，就容易出偏；没有科学的运用，效果也会不尽相同。
足部按摩虽然程序简单，治疗方便，疗效很好，但也需正确的方法，需要名师的指点。
　本书摒弃了艰深难懂的专业术语，深入汪出地介绍足部按摩的作用机理和常见疾病的治疗方法，通俗易懂，图文并茂，讲解到位，一目了然。
其鲜明的特色在于，以图解的方式引导读者怎样施在捏、揉、缓、急 等疗病技巧。
健康从从需要，按摩人人能学。
本书帮你把高手名师请回家，把健康幸福带回家。

书籍目录

上篇 图解足部按摩知识基础 第一章：灵验的足部按摩疗法　一、足部疗法的渊源与现状　二、足部按摩疗法的原理与功能　三、足部按摩疗法的优越性 第二章：足部穴位和反射区与主治病症　一、部反射区的部位和功能　二、足部穴位的位置与主治病症　三、足部奇穴位置和治病症 第三章：足部按摩手法与技巧　一、足部按摩常用手法　二、足部自我按摩技巧　三、足部按摩工具与按摩膏　四、足部按摩的时间与顺序　五、足部按摩的力度与反应　六、足部按摩的注意事项与禁忌下篇 足部按摩的顶关手法 第四章：神经系统病症的足部按摩疗法　一、三叉神经痛　二、坐骨神经痛　三、神经衰弱　四、面瘫　五、眩晕　六、头痛　七、焦虑症　八、失眠 第五章：蹑手蹑脚系统疾病的足部按摩疗法　一、感冒　二、咳嗽　三、支气管炎　四、肺炎　五、哮喘　六、慢性咽炎 第六章：消化系统的足部按摩方法　一、食欲不振　二、消化不良　三、呃逆　四、腹泻　五、便秘　六、胃下垂　七、慢性胃炎　八、慢性肝炎　九、痔疮 第七章：骨骼系统病痛的足部按摩方法　一、慢性腰痛　二、腰椎间盘突出证　三、落枕　四、颈椎病　五、肩关节周围炎　六、足跟痛　七、类风湿性关节炎 第八章：五官科疾病的足部按摩疗法　一、口疮　二、牙痛　三、近视　四、中耳炎　五、慢性鼻炎　六、鼻窦炎 第九章：循环系统病症的足部按摩方法　一、贫血　二、低血压　三、高血压　四、心绞痛　五、慢性炎 第十章：女性疾病的足部按摩手法　一、痛经　二、闭经　三、月经不调　四、盆腔炎　五、子宫脱垂　六、乳腺增生　七、妊娠呕吐　八、产后缺乳　九、性冷淡　十、阴痒　十一、更年期综合症 第十章：内分泌与免疫系统疾病的足按摩　一、肥胖症　二、消瘦　三、甲状腺机能亢进　四、糖尿病　五、白发　六、头发不良　七、痤疮 第十二章：男性保健的足部按摩疗法　一、遗精　二、阳痿　三、早泄　四、前列腺炎　五、前列腺肥大 第十三章：老年疾病的足部按摩方法　一、动脉硬化　二、冠心病　三、中风后遗症　四、老年性白内障　五、老年骨质疏松症

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