

<<超簡單．速見效的腳底按摩>>

图书基本信息

书名：<<超簡單．速見效的腳底按摩>>

13位ISBN编号：9789866883880

10位ISBN编号：9866883884

出版时间：2009-5

出版时间：有名堂文化館

作者：五十嵐康彥

页数：207

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>

<<超簡單．速見效的腳底按摩>>

前言

序 早上睜開眼睛時，莫名地感到肩膀痠痛、腰痛等不適，以致無法愉快地展開一天的活動。像這種雖然稱不上是生病，卻感到身體不舒服的情形，相信大家都碰過吧！

每個人都知道，為了健康，適度的運動、營養均衡的飲食習慣、充分的睡眠和休息是相當重要的。但是，對於每天和時間賽跑的現代人來說，想要過健康的生活的確是件不容易的事。

忙碌或是疲倦的時候，吃飯總在外食和便利商店間解決；雖然知道健康的重要，卻老是抽不出時間運動。

在壓力之下，香菸越抽越多，晚上不是加班就是喝酒，回到家中又為了深夜電視、上網或打電動而睡眠不足。

這樣的生活，讓我們不知不覺囤積了過多的壓力，等到意識到時，已是全身的病痛。

因此，不妨從今天開始，試試簡單又輕易操作的足部按摩健康法吧！

睡前或在辦公室時，只消花個十分鐘左右，便可以消除體內的問題，讓你天天元氣十足、精神飽滿。不規律的生活習慣或許無法馬上改進，但至少從今天開始，為自己增加一種新的習慣吧！

<<超簡單．速見效的腳底按摩>>

內容概要

專門應對現代病症，提振精神體力，讓你天天元氣十足！

釋壓解勞，絕不能少的一本健康書！

應付現代病症最有效的足部按摩 只需10分鐘，隨時隨地可操作的按摩書 人人都學得會的按摩技法 認識「奇穴」，一按就對治惱人病痛 帶你從「足相」看健康，預防保健一把罩 人的雙腳被稱為人體的第二心臟。

因此按壓腳底的某個反射帶會痛，就代表那個反射帶所對應的內臟出現問題。

反之，如果按壓或搓揉對應身體器官的各個部位的腳底，給予適度的刺激，就能使反射帶對應的身體部位恢復正常機能，這樣不僅可以改善許多病痛，還能練就一身健康的體魄。

<<超簡單．速見效的腳底按摩>>

作者簡介

五十嵐康彥 1941年生於橫濱。
主持「SUKATO HOUSE足部按摩專門治療院」。
曾經受過正式的瑜伽訓練，在向國內外名師學習後，又遠赴亞洲、歐美諸國求學，回國後在日本首度推出反射帶療法。
著作豐富，目前活躍於雜誌和電視之中，並召開定期讀書會「五十嵐足部按摩健康法學會」，對外進行指導。

<<超簡單．速見效的腳底按摩>>

書籍目錄

足部按摩健康法應付現代病症最有效的「足部按摩」改善體質有效的腳趾按摩和「奇穴」刺激何謂奇穴腳部的奇穴造就一個沒有毛病的健康身體人人皆會的足部按摩基本技法足部按摩前的準備工作務必遵守的七大要領什麼時候不適合進行足部按摩？

基本的按摩手法症狀別足部按摩健康法肩膀、頸部痠痛腰痛眼睛疲勞頭痛牙痛神經疲勞、焦躁不安肉體疲勞怎麼樣都睡不好失眠膝蓋的疼痛風濕症的痛楚神經痛坐骨神經痛高血壓低血壓貧血症頭暈眼花、站立暈眩耳鳴胃痛慢性胃炎（食欲不振）尿道結石的痛楚頻尿便秘下痢痔瘡陽痿壯陽生理痛生理不順怕冷症冷感症不孕症更年期障礙皮膚粗糙皺紋白髮、掉髮臉部浮腫腳部浮腫過度肥胖體重過輕黑眼圈眼睛充血落枕感冒花粉症哮喘宿醉從足相看健康

<<超簡單 . 速見效的腳底按摩>>

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>