

<<家庭足浴全书>>

图书基本信息

书名：<<家庭足浴全书>>

13位ISBN编号：9787501956623

10位ISBN编号：7501956626

出版时间：2007-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：王东坡 主编

页数：156

字数：160000

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>

## <<家庭足浴全书>>

### 内容概要

医学经历了临床、预防和康复三个发展阶段，应运而生的是以健康与疾病之间存在的“第三状态”为主要研究对象的第四阶段医学，即保健医学。

因此保健已成为21世纪人们普遍关心与追求的热点。

本书针对中国家庭设计，主要介绍丰富多样的足浴方法，既有年轻人喜爱的芳香精油配方，又有中老年人偏爱的中药配方，让你在家里同样可以享受到足浴带来的美好感受和保健疗效。

本书配有大量精美图片，各种足浴配方和使用方法一目了然。

如今人们越来越关注保健，从头到脚，无一遗漏。

对于足部的保健，近年来日渐兴盛。

本书针对中国家庭设计，主要介绍丰富多样的足浴方法，既有年轻人喜爱的芳香精油配方，又有中老年人偏爱的中药配方，让你在家里同样可以享受到足浴带来的美好感受和保健疗效。

本书配有大量精美图片，各种足浴配方和使用方法一目了然。

<<家庭足浴全书>>

作者简介

王东坡：北京中医药大学体质与生殖医学研究中心副教授、医学博士，国家名老中医王琦教授的博士研究生，中华中医药学会中医体质分会副秘书长。

从事中医临床、教学、科研及教育工作二十余年，对中医养生保健有独到的研究。

编著《中医健身美容》、《中医壮阳益寿》、《中

## &lt;&lt;家庭足浴全书&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 足浴养生的奥妙 足是“人体的第二心脏” 全身健康从脚开始 足浴的益处 足浴的特点  
 足浴的基本原则 足浴的必备材料 足浴的必备工具 轻松足浴的10个步骤 不宜进行足浴的人群  
 第二章 在家轻松享受足浴 第一节 养生保健足浴 睡前泡脚不体懒 足部凉浴强体质 干  
 搓足浴也养生 美白肌肤牛奶浴 活血润肤米(红)酒浴 抗菌消炎盐水浴 消除紧张足浴  
 法 消除疲劳足浴法 告别忧郁足浴法 健脑益智足浴法 促直性欲足浴法 增进食欲足  
 浴法 抗衰老足浴法 美容足浴法 给宝宝的特别关爱 怎样给宝宝进行足浴 适合  
 宝宝使用的精油 第二节 44道草本精油足浴 茶之魅惑,让足部散发茶的芳香 轻松减压,享  
 受心灵的放松时刻 赶走压力,找回自我 轻松调适,阳光心情 告别抑郁,让心情High起来  
 神采奕奕,薄荷浴 舒缓放松,洋甘菊浴 脚丫放轻松,薰衣草浴 轻松一下,解除疲  
 累浴 柠檬香茅轻松浴 与世无争浴 香水莲花浴 薄荷清凉浴 绿茶柠檬浴 粗盐净  
 化浴 滋润香柚浴 醉美红酒浴 减肥轻盈浴 为生命喝彩,菊花蜜浴 宠爱自己,玫瑰  
 花浴 杀菌排毒,芦荟浴 娇艳欲滴,花瓣浴.....第三章 足部按摩增疗效第四章 足部运动也  
 养生附录

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>