

<<图解足部按摩>>

图书基本信息

书名：<<图解足部按摩>>

13位ISBN编号：9787539040196

10位ISBN编号：753904019X

出版时间：2011-4

出版时间：江西科技

作者：杨中元//刘万爽

页数：68

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>

## <<图解足部按摩>>

### 内容概要

《健康好生活：图解足部按摩》包括足部骨骼和足部关节、足部按摩的常用手法、足部按摩的一半操作程序、足部按摩注意事项等。

## <<图解足部按摩>>

### 书籍目录

- 一、足部骨骼和足部关节
  - 足部骨骼
  - 足部关节
- 二、足部按摩的常用手法
  - 单食指叩拳法
  - 拇指指腹按压法
  - 单食指刮压法
  - 拇指尖端施压法
  - 双指钳法
  - 双拇指指腹推压法
  - 双指拳法
  - 食指刮压法
- 三、足部按摩的一般操作程序
  - 左足顺序
  - 右足顺序
- 四、足部按摩注意事项
- 五、足部反射区的分布特点及按摩选区、配区
  - 足部反射区的分布特点
  - 足部反射区按摩的选区、配区
- 六、足部反射区与经络穴位
  - 足部反射区
  - 足部穴位
- 七、足部按摩疗法
  - 青春痘、面疱
  - 皱纹、肌肤的衰老
  - 脸部浮肿
  - 眼睛疲劳
  - 黑眼圈
  - 视力减退
  - 肥胖
  - 手脚冰冷症
  - 便秘
  - 痢疾
  - 月经痛、月经不调
  - 头痛
  - 胃痛、恶心、胃炎
  - 肩膀酸痛
  - 落枕
  - 背部的疼痛
  - 腰痛
  - 贫血
  - .....
- 八、足部反射区的表现
- 附录1 足部穴位治疗歌

<<图解足部按摩>>

附录2 养生保健泡脚法

<<图解足部按摩>>

章节摘录

版权页：插图：

<<图解足部按摩>>

编辑推荐

<<图解足部按摩>>

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>