

<<脚部推拿治疗图解>>

图书基本信息

书名：<<脚部推拿治疗图解>>

13位ISBN编号：9787543311756

10位ISBN编号：7543311755

出版时间：2004-1

出版单位：天津科技翻译出版公司

作者：(日)五十岚康彦

页数：154

字数：95000

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>

<<脚部推拿治疗图解>>

内容概要

按压脚底，就能简单地进行健康检查，不只如此而已，按压、揉捏这个部分，给予刺激，则体内也能对应地产生效果，使衰弱的部分恢复元气。

脱掉鞋子，在睡前进行上海式捏脚——光是这样就能熟睡。
而且，清醒时觉得清爽，一天都会过得舒畅。
此外，本书不只介绍区域的刺激法，同时也介绍对症状有效的简单方法，可以一并作为参考。

<<脚部推拿治疗图解>>

书籍目录

序章 只要去除“积存在脚底的疲劳”，便能使全身保持在最佳状况！

身体的失调全都是从脚开始的 现代人与鞋子的适度不符 脚底与内脏有关 我建议采用“上海式”的理由 捏脚的魅力在于能够随心所欲地得到健康、美容1章 当场有效的担脚秘诀 经常站着脚会浮肿 刺激淋巴腺区，进行水分代谢 经常走路脚会疲倦 患疾病之前，先去除疲劳 在寒冷地方脚会发冷 不使脚的血液循环停滞的秘诀 持续同样姿势而脚发麻 重点在于趾头根部 脚底心会疼痛的脚 检查脚形 容易流汗，脚臭 意外的发汗原因 脱皮，干燥的脚 证明压力积存 穿了不合适的鞋子而被勒紧的脚 立刻消除紧张的技巧 脚跟或脚底长水泡的脚 捏脚 平常的护理课程2章 感觉“疼痛”才是有效的脚底区域刺激 肌肤干燥 面疱、肿疱 皱纹，肌肤的衰老 脸的浮肿 眼睛疲劳 眼睛充血 黑眼圈 视力减退 白发、脱发 太胖 手脚冰冷症 便秘 下痢 月经痛、月经不调 头痛 胃痛、恶心、胃炎...

...终章 上海式24小时健康“充满活力的脚！”

”附录 脚的趣味杂学

<<脚部推拿治疗图解>>

编辑推荐

两脚脚底就好像是人体一样。

身体所有的器官都集中在脚底反应出来，这个部分称为区域（反射带或反应带）。

简单地说，区域就是器官的出差所。

有鼻塞或胃痛的毛病时，只要对反应鼻子或胃的区域加以刺激，就能治好鼻塞，或能使胃痛减轻。

你的脚疲惫情形和体调如何呢？

检查一下你的健康情况吧！

<<脚部推拿治疗图解>>

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>