

<<健康始于足下>>

图书基本信息

书名：<<健康始于足下>>

13位ISBN编号：9787506270526

10位ISBN编号：7506270528

出版时间：2005-01-01

出版公司：世界图书出版公司

作者：陈明仁

页数：107

字数：360000

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>

## <<健康始于足下>>

### 内容概要

“足部按摩”助你实现美满家庭及健康人生；本书，更为精采，书中均是经年累月的经验精华并经精心设计的足部保健法来协助你实现美满家庭及健康人生的愿望。

本书给大众健康提供一个崭新的视野，开拓了另一个新的健康领域，朝着社会流行的健康、美容、养颜的大轮而运转，人体内充满着天然丰富的资源--完整的食物维生素、矿物质、酵素、胺基酸及上天的自然赏赐。

在体内未能充分发挥，希望借由《足部按摩》一书让每一个人自动参与自身健康的保养，越积极具备自我保健的常识，越有益健康的提升，“足健法”虽源自古代先人智慧，但经历更多人的经验累计和有心人的深入研究，成为现代社会越来越热门的结晶品。

见到了本书《足部按摩》，拥有它、了解它、实现它，那我要恭喜你，你有“神气啦！

！

”你是在一条健康美满的人生道路上喜气洋洋阔步前进。

## <<健康始于足下>>

### 书籍目录

推荐序64个足部反射区详细图解 脚底 脚外侧 脚背 小腿 脚内侧Part1 足部按摩对健康的神奇效果！  
您的双脚健康吗？  
10种问题脚按摩保健法！  
从骨骼了解反射区 手臂、双腿也有相对应的反射区 足部六大经络 足部按摩：中医经络的保健法 足  
部按摩让血液、淋巴循环更健康 健不健康，看脚形就知识！  
——新观趾法 10种问题脚形图解！  
如何按按脚健康来！  
part 2 体验专业的足部按摩 每天5分钟就能拥有健康 按摩前的准备 肯身中的手法 基本按摩123——预  
备式、操作式与统整式Part 3 足部按摩的关键——足部反射区 22个健康活力的反射区 头部器官  
耳 下颚 上颚 面部 五脏六腑 胃 胆囊 膀胱 小肠 大肠 内分泌系统  
脑下垂体 甲状腺 胰腺 骨骼系统 髋关节 内尾骨 外尾骨 坐骨神经 肌肉系  
统 颈项 腹股沟 户胛肩腺 手臂 淋巴系统 扁桃腺 胸部Part 4 30种健康活力的足  
部保健按摩法 足部按摩，摆脱恼人的文明病！  
强健您的体质 ..... 舒缓压力再出发 心理生理都健康 工作 & 运动伤害

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>