

<<速效对症足部按摩图典>>

图书基本信息

书名：<<速效对症足部按摩图典>>

13位ISBN编号：9787506461276

10位ISBN编号：7506461277

出版时间：2010-4

出版时间：中国纺织

作者：陈明仁

页数：256

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>

## <<速效对症足部按摩图典>>

### 内容概要

本书是引进台湾版权书，将三本足部按摩的书合成为一本，详细介绍了足部穴位、每个足部穴位对应的器官、不同穴位可以预防和治疗什么疾病，叙述详细，作者权威。本书还配有精美的图片，便于读者查找和学习按摩，非常实用。

## <<速效对症足部按摩图典>>

### 作者简介

陈明仁，二十多年来，秉持对足部健康的认同和热忱，坚信“自己的健康自己负责”的理念，推广简单、易行、安全、速效的足部按摩保健法，使足部按摩成为一种人人可以学习的保健方法。

<<速效对症足部按摩图典>>

书籍目录

脚底反射区 脚背反射区 小腿反射区 内侧反射区 外侧反射区 从骨骼了解反射区 手臂双腿也有对应的反射区 足部六大经络看脚形, 知健康——新观趾法10种问题脚形图解!

按按脚, 健康来!

——新观趾法脚形说明 足部按摩也要选择合适的时间 体验足部按摩 健康生活入门篇 Part 1 21个美丽窈窕的反射区 头(脑)反射区 颞叶(太阳穴)、三叉神经 眼反射区 肺和支气管反射区 肝反射区 肾反射区 心脏反射区 脾脏反射区 副甲状腺反射区 肾上腺反射区 生殖腺反射区 颈椎反射区 背椎(胸椎)反射区 腰椎反射区 荐椎反射区 斜方肌反射区 下腹部反射区 横膈膜反射区 上身淋巴腺反射区 下身淋巴腺反射区 胸部淋巴腺反射区 Part 2 30种健康美丽的足部保健按摩法 01.纤细窈窕的四肢 02.小巧瓜子脸 03.光滑弹性肤质 04.摆脱蝴蝶袖 05.曲线美腿 06.纤细、修长小腿 07.纤巧足踝 08.美胸 09.胸部UP UP 10.拒当小腹婆 11.美人柳腰 12.神采大眼睛 13.明亮双眼 14.红润肤色 15.青春不要痘 16.浓密秀发 17.黑亮好发质 18.丝缎般的秀发 19.轻首镇痛 20.不再天旋地转 21.活颈舒肩 22.柔身软背 23.轻松腰部 24.放电明眸 25.活力100分 26.轻松入梦乡 27.安神消烦躁 28.月经好听话 29.促循暖身 30.活血镇痛青春养生进阶篇 Part 1 21个青春养生的反射区 额窦反射区 脑干、小脑反射区 鼻反射区 肩反射区 十二指肠反射区 腹腔神经丛反射区 输尿管反射区 盲肠(阑尾)反射区 回盲瓣反射区 横结肠反射区 降结肠反射区 直肠反射区 肛门反射区 膝反射区 内耳迷路(平衡器官)反射区 喉头、气管反射区 子宫或前列腺反射区 尿道、阴茎(阴道)反射区 直肠、肛门(痔疮)反射区 肘关节反射区 内侧肋骨、外侧肋骨反射区 Part 2 30种健康养生的足部保健按摩法 01.呼吸系统保健 02.排泄系统保健 03.消化系统保健 04.免疫系统保健 05.心血管保健 06.吸收功能保健 07.泌尿系统保健 08.肾脏保健 09.循环系统保健 10.淋巴系统保健 11.增强勇气与安眠 12.肝脏保健 13.卧床家人的足部按摩 14.卧床家人的足部按摩 15.卧床家人的足部按摩 16.预防骨质疏松症 17.预防高血压 18.预防糖尿病 19.预防痛风 20.预防心脏病 21.预防中风(脑血管栓塞) 22.预防骨刺(椎间盘突出) 23.预防肝硬化(慢性肝炎) 24.预防前列腺肿大 25.预防子宫肌瘤 26.预防自律神经失调 27.预防肿瘤 28.抽筋 29.中暑休克 30.心脏病发摆脱疾病实用篇 Part 1 22个健康活力反射区 脑下垂体反射区 颈项反射区 耳反射区 甲状腺反射区 胃反射区 胰腺反射区 胆囊反射区 膀胱反射区 小肠反射区 升结肠反射区 髋关节(股关节)反射区 胸反射区 扁桃腺反射区 下颚反射区 上颚反射区 腹股沟反射区 内尾骨反射区 外尾骨反射区 肩胛骨反射区 坐骨神经反射区 手臂反射区 面部反射区 Part 2 30种健康活力足部保健按摩法 01.对抗气喘 02.改善过敏鼻 03.抗过敏体质 04.红润肤色苹果脸 05.告别汗手汗脚 06.增强抵抗力 07.长高助发育 08.明眸好眼力 09.聪明大跃进 10.改善胃溃疡 11.减缓胃酸 12.平腹不胀气 13.改善痔疮 14.排便好顺畅 15.结束恼人腹泻 16.天天都有好心情 17.享受大快朵颐 18.清新好口气 19.培养好性趣 20.大展雄风 21.50岁的青春 22.改善尿频症状 23.生个健康的宝宝 24.美丽的新妈妈 25.改善坐骨神经痛 26.常常闪到腰 27.总是会扭伤 28.减缓静脉曲张 29.摆脱网球肘 30.赶走风湿痛

<<速效对症足部按摩图典>>

编辑推荐

每天30分钟，有效的足部保健法，让您远离疾病！

<<速效对症足部按摩图典>>

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>