

<<吴若石简易足部健康法>>

图书基本信息

书名：<<吴若石简易足部健康法>>

13位ISBN编号：9787531722335

10位ISBN编号：753172233X

出版时间：2008年1月

出版时间：北方文艺出版社

作者：吴若石,郑英吉,马珍珍,郑景仁

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>

<<吴若石简易足部健康法>>

内容概要

很多人对足部按摩治病的效果都还停留在“愈痛愈有效”的错误观念中。

吴若石和郑英吉老师经过二十多年的研究会，发展出“无剧痛的新足部健康法”，疼痛程度大幅度降低，却加倍改善各种病症，整体强化身体体质。

本书以最简易的方式、最简单的手法告诉读者如何在30分钟的时间内，快速按摩各足部反应区，做全身保健，是《吴若石新足部健康法》一书的简明版。

除了以最简易的文字让人了解新足部健康法的原理外，更将按摩一只脚15分钟（两只脚30分钟）的时间分为三个单元，以每5分钟为一个单元，让大家按照反应区位置，一步一步依照书中图文的安排，达到保健的目的。

还有7位见证者现身说法，有男有女，有老有少，告诉大家他们是如何亲身经历新足部健康法发挥的功效，不只改善原本的症状，更自然而然恢复了青春、美丽和自信。

<<吴若石简易足部健康法>>

作者简介

吴若石（Josef ugster，1940---），瑞士人。

现居台东。

1978年自学脚底按摩治愈关节炎后，1980年返国进修专业，而后返台开始热心服务大众，经媒体竞相报导其神奇疗效，且出版台湾第一本脚底病理按摩专书。

因求助者络绎不绝，乃成立研究会及相关协会推广。

迄今“吴若石脚

<<吴若石简易足部健康法>>

书籍目录

自序 自序 自序 前言Part 认识新足健法 1.对新足健法的基本认知 2.正确的操作方式 3.按摩前常见症状 4.按摩工具的运用 5.按摩前的准备 6.按摩时的注意事项与反应 7.按摩后的反应 8.足部健康法的原则 9.新足健法Q&A 10.反应区对照图Part 快速保健手法——0~5分钟 1.趾头 1不沾油 (1)脑部 (2)额窦 (3)井穴 2沾油 (1)颈部 (2)眼耳 (3)眼耳 (4)鼻~血压调整点 (5)上身淋巴 (6)颈部淋巴及井穴 2.脚内侧 (1)颈椎 (2)胸椎 (3)腰椎 (4)荐椎 (5)内尾骨 (6)膀胱 (7)尿道、阴道、阴茎、子宫颈 (8)子宫、前列腺 (9)尾椎 (10)内髌关节 (11)内侧坐骨神经 (12)直肠、痔疮Part 快速保健手法——5~10分钟 1.脚背 (1)胸管淋巴、腋下淋巴、内耳迷路 (2)胸乳部、肋骨 (3)乳部~骨盘淋巴 2.脚外侧 (1)肩关节 (2)肘关节 (3)膝关节 (4)外尾骨 (5)卵巢、睾丸 (6)尾椎 (7)荐椎痛点 (8)外髌关节 (9)外侧坐骨神经 (10)小腹肌肉放松区Part 快速保健手法——10~15分钟 1.脚底 (1)颈部 (2)胸腔 (3)上腹腔 (4)下腹腔 2.骨盆腔 3.舒缓 4.整体性治疗Part 见证实例 1.乳腺癌...艾丽斯 2.良性肿瘤...蔡小明 3.卵巢肿瘤、肠躁症、更年期症状...罗泯棋 4.腹泻...林富子 5.发育...娃娃 6.美肤、助眠...雪莉 7.癫痫、弱视、食欲不振...叶子 附录 名词解释 1.指、趾 2.内侧、外侧 3.经络 4.穴位 5.井穴 6.力点、支点 7.好发区 8.加强 9.原穴 10.十二原穴和经脉的关系

<<吴若石简易足部健康法>>

章节摘录

<<吴若石简易足部健康法>>

编辑推荐

《中华养生保健》推荐！

不用懂理论也可以立刻上手简单、易懂：立刻找到反应区，马上按摩，快快改善无剧痛：以安全手法，利用适度痛感，改善各种不适快速：左右脚各15分钟，30分钟做一次全身健康循环按摩自我保健：经由30分钟全身循环按摩，促进全身循环，强化体质，改善脏器，做好治“未病”工作，达到强身健体目的。

症状改善：经常做，长期做，30分钟全身循环按摩对糖尿病、高血压等慢性病，月经不调、更年期症状、各种妇科疾病、癌症、良性肿瘤以及腹泻、感冒等各种不适和疼痛，都卓有疗效。

<<吴若石简易足部健康法>>

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>