

<<足部自我按摩>>

图书基本信息

书名：<<足部自我按摩>>

13位ISBN编号：9787805633961

10位ISBN编号：7805633967

出版时间：2004-9

出版时间：天津社会科学院出版社

作者：封进启

页数：245

字数：185000

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>

## <<足部自我按摩>>

### 内容概要

本书的编写就解决了自我按摩的具体姿势、手法和使用按摩器具的问题，还在附录中介绍了36个新反射区以及提高疗效和避免损伤的有关问题。

它对普及和推广足部健康法会起到促进作用，符合自己的健康自己负责的精神。

本书博采众长、深入浅出、图文并茂、通俗易懂、实用性强、适合每个家庭和各年龄组的人使用。

## <<足部自我按摩>>

### 作者简介

封进启，毕业于第三军医大学，曾任天津市中心妇产科医院理疗科主任、副主任医师、全国手足推拿专业委员会副主任职务。

封进启先后编写了《中老年自我保健按摩》、《足部反射区保健按摩》和《手部按摩好处多多》等6本医学科普书，发行数十万册，深受读者欢迎。

在各类学术研讨会

## <<足部自我按摩>>

### 书籍目录

第一部分 若石概论 1 总论 1.1 足部自我按摩 1.2 千家万户都欢迎 1.3 足部按摩历史悠久 1.4 国际若石健康法的推广 2. 足部按摩用途广泛 2.1 解除精神和肉体疲劳 2.2 有病治病无病健身 2.3 自我减痛 2.4 自我救急 2.5 儿童保健 2.6 少年做足部按摩好 2.7 青年人保健终生受益 2.8 中年保健势在必行 2.9 延年益寿 2.10 配合其他治疗 第二部分 作用原理 3 足部按摩为何能治病 3.1 阴阳平衡的理论 3.2 神经反射作用 3.3 生物全息胚原理 3.4 改善血液循环 3.5 经络学说 3.6 心理治疗作用 第三部分 学习要领 4 怎样学好足部自我按摩 4.1 有窍门——谁都能学会 4.2 需注意的问题 4.3 按摩膏类 4.4 保护自己 4.5 循序渐进持之以恒 4.6 不断提高效果 第四部分 医学基础 5 西医学基础知识 5.1 足部的骨骼与关节 5.2 手足各部名称与方位 5.3 人体内有十大系统 5.4 人体各系统生理解部概说 6 中医学基础知识 6.1 易经与阴阳 6.2 五行与脏腑 6.3 十二经脉与手足的关系 第五部分 自我按摩手法 第六部分 其他方法 第七部分 配区设计 第八部分 显效实例 附录1 新反射区图 附录2 足部反射区按摩顺序号与国际规定号 后记

<<足部自我按摩>>

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>