

# 《图解家庭健康足浴》

## 图书基本信息

书名：《图解家庭健康足浴》

13位ISBN编号：9787501962907

10位ISBN编号：7501962901

出版时间：2008-1

出版社：汉竹 中国轻工业出版社 (2008-01出版)

作者：汉竹

页数：99

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《图解家庭健康足浴》

## 内容概要

足贯通人体的多条经络，被称为人体的“第二心脏”。时下，越来越多的人正在意识到它的重要性，并采取措施加强对它的保护。足浴和按摩（又被称为干足浴）是被人们广泛认可和接受的养生保健方式。本书针对中国家庭设计，主要介绍丰富多样的足浴方法，既有年轻人喜爱的精油配方，又有老年人偏爱的中药配方，让你在家里同样可以享受到足浴带来的美好感受和保健疗效。

本书介绍了丰富多样的家庭足浴方法，既有简单易行的奶盐蔬果配方来美体美颜，又有专业的精油配方来舒缓身心，还有传统的中药配方来祛病健身。同时，针对每一种足浴方法提供了专业的按摩指导，使你在家中就能轻松享受到各种足浴带来的美好感受和保健疗效。

从现在开始爱护你的双足，给它贴心的关照吧。

# 《图解家庭健康足浴》

## 书籍目录

全身健康从肢开始足是人体的第二心脏足部保健三驾马车足浴的特点足浴的益处足浴的八步曲准备器具挑选材料营造气氛足浴热身完美保养细致按摩出浴补水特殊人群轻松足浴睡前泡脚亦足疗冷水浴足强体质保温美白牛奶浴活血润肤肌盐水浴消炎美肌盐水浴防干除癣绿茶浴增强免疫香柚浴解除烦忧菊花浴延缓衰老蜂蜜浴消脂减重黄瓜浴排毒杀菌芦荟浴保健养生苹果浴草本精油足浴橙花轻松减压浴薄荷阳光心情浴月桂解疲轻松浴薄荷清凉消暑浴迷迭香减肥轻盈浴姜暖好气色茴香排毒浴玫瑰缓解经前不适百里香美腿浴依兰浪漫情爱浴柠檬提升免疫力胡萝卜保肝行动尤加利抵抗感冒洋甘菊控制湿疹广藿香远离香港脚丝柏柠檬摆脱汗脚快乐鼠尾草舒肌肉酸痛迷迭香改善低血压丝柏柠檬减轻水肿薰衣草赶走失眠浴黑胡椒减轻骨神经痛鹿蹄草减轻关节痛中药足浴疗效多丹参麦冬除紧张双叶蜜酒消疲劳荷叶丹参安睡眠三橘水送走忧郁黑喜枸杞来健脑山楂二皮增依欲绿豆白芷润皴裂柳叶煎水去足癣二黄槐花除汗脚川芎元胡去除足跟痛大黄当归治疗踝扭伤苏木牛膝减轻静脉曲张当归桂圆美容颜首乌生地抗衰老当归白芍促性欲益母草附调痛经白萝卜合欢安更年……给宝宝特别的关爱足部按摩的基础手法足部运动也养生附录

# 《图解家庭健康足浴》

## 媒体关注与评论

物美价廉，科学和浅显，好看和好用，这些常见矛盾在这套书中解决得非常好。——《出版商务周报》

健康是一种生活方式，因为关注，所以健康。健康更是一种生活态度，因为关注，所以健康。——搜狐健康

健康就是一种多彩的感受。——《健康时报》

这套书每一本都是一味良药，合在一起就是针对家族健康的一剂良方。——《药物与人》杂志

# 《图解家庭健康足浴》

## 编辑推荐

播种健康收获快乐 珍爱生命收获幸福——著名健康教育专家 洪昭光读《图解家庭健康足浴》之前，我真不知道还有如此丰富的足浴方法，常用的奶盐蔬果配方，据说可以美体美颜，时尚的芳香精油配方可以来舒缓身心，还有传统的中药配方更是可以祛病健身，您在自己家中就能享受到各种足浴带来的美好感受和保健疗效。《图解家庭健康足浴》就是一位活生生的足疗保健教练。当然，说到底还是需要您自己坚持不懈地真操实练。物美价廉，科学和浅显，好看和好用，这些常见矛盾在这套书中解决得非常好。——《出版商务周报》健康是一种生活方式，因为关注，所以健康。健康更是一种生活态度，因为关注，所以健康。——搜狐健康健康就是一种多彩享受。——《健康时报》这套书每一本都是一味良药，合在一起就是针对家族健康的一剂良方。——《药物与人》杂志

# 《图解家庭健康足浴》

## 精彩短评

- 1、全是药方，还不错
- 2、不是第一次在卓越购物了，但这次令我很失望。长途运送，却没有将物品包装保护好，《图解家庭健康足浴》这本书的背面都磨花了。很欣赏卓越，但现在心里有点失落。希望卓越能改进。

# 《图解家庭健康足浴》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)