

# 《养生先养脚》

## 图书基本信息

书名：《养生先养脚》

13位ISBN编号：9787530443521

10位ISBN编号：7530443526

出版时间：2009-11

出版社：北京科技

作者：三省出版社

页数：138

译者：尹峰

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)

# 《养生先养脚》

## 内容概要

《养生先养脚-从脚开始的健康管理》，本书内容包括：足部按摩基础、按各种症状分类的健康按摩、专为女性设计的美容按摩、健康的足部管理法等。

# 《养生先养脚》

## 书籍目录

PART 1 足部按摩基础 足部按摩的效果 熟悉反射区名称 反射区指压效果 足部按摩的要点 熟悉基本动作  
PART 2 按各种症状分类的健康按摩 疲劳 头痛 便秘 消化不良 心里不舒服 腹泻 生理痛 感冒 扁桃体肿胀 脖子和肩膀酸软 眼睛疲劳 头晕 食欲不振 宿醉 脸部浮肿 腿部浮肿 胳膊、腿部麻木 压力过大 腰部疼痛 背部疼痛 经常犯困 打呼噜 手脚发凉 关节疼痛 中暑 牙龈浮肿、疼痛 糖尿病 鼻炎 记忆力下降 紧张 注意力下降 忧郁 戒烟、戒酒 不安 胸闷 失眠  
PART 3 专为女性设计的美容按摩 想要减肥 想要塑造苗条的腿形 想要瘦脸 想要减掉腹部赘肉 想要改善粗糙皮肤 想要提升皮肤弹性 想要祛除黑痣或雀斑 想要祛除青春痘 想要塑造美丽的胸部 想要减掉小腿肥肉 想要消除黑眼圈 想要抑制脱发  
PART 4 健康的足部管理法 每日的足部管理法 简单的足部运动法 消除疲劳的足浴法 正确的步行法 专为孕妇设计的足部按摩 观察足部，查找身体异常症状的方法 专为夫妻和恋人设计的足部按摩 关于足部形状的健康常识

# 《养生先养脚》

## 精彩短评

1、非常好 看完就可以自己做了 很有效

# 《养生先养脚》

## 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)