

# 《脚部推拿治疗图解》

## 图书基本信息

书名：《脚部推拿治疗图解》

13位ISBN编号：9787543311756

10位ISBN编号：7543311755

出版时间：2004-1

出版社：天津科技翻译出版公司

作者：(日)五十岚康彦

页数：154

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)

# 《脚部推拿治疗图解》

## 内容概要

按压脚底，就能简单地进行健康检查，不只如此而已，按压、揉捏这个部分，给予刺激，则体内也能对应地产生效果，使衰弱的部分恢复元气。

脱掉鞋子，在睡前进行上海式捏脚——光是这样就能熟睡。而且，清醒时觉得清爽，一天都会过得舒畅。此外，本书不只介绍区域的刺激法，同时也介绍对症状有效的简单方法，可以一并作为参考。

# 《脚部推拿治疗图解》

## 书籍目录

序章 只要去除“积存在脚底的疲劳”，便能使全身保持在最佳状况！身体的失调全都是从脚开始的  
现代人与鞋子的适度不符 脚底与内脏有关 我建议采用“上海式”的理由 捏脚的魅力在于能够随心  
所欲地得到健康、美容1章 当场有效的担脚秘诀 经常站着脚会浮肿 刺激淋巴腺区，进行水分代谢  
经常走路脚会疲倦 患疾病之前，先去除疲劳 在寒冷地方脚会发冷 不使脚的血液循环停滞的秘诀 持  
续同样姿势而脚发麻 重点在于趾头根部 脚底心会疼痛的脚 检查脚形 容易流汗，脚臭 意外的发汗  
原因 脱皮，干燥的脚 证明压力积存 穿了不合适的鞋子而被勒紧的脚 立刻消除紧张的技巧 脚  
跟或脚底长水泡的脚 捏脚 平常的护理课程2章 感觉“疼痛”才是有效的脚底区域刺激 肌肤干燥 面  
疱、肿疱 皱纹，肌肤的衰老 脸的浮肿 眼睛疲劳 眼睛充血 黑眼圈 视力减退 白发、脱发 太胖  
手脚冰冷症 便秘 下痢 月经痛、月经不调 头痛 胃痛、恶心、胃炎……终章 上海式24小时健康“  
充满活力的脚！”附录 脚的趣味杂学

## 《脚部推拿治疗图解》

### 编辑推荐

两脚脚底就好像是人体一样。身体所有的器官都集中在脚底反应出来，这个部分称为区域（反射带或反应带）。简单地说，区域就是器官的出差所。有鼻塞或胃痛的毛病时，只要对反应鼻子或胃的区域加以刺激，就能治好鼻塞，或能使胃痛减轻。你的脚疲惫情形和体调如何呢？检查一下你的健康情况吧！

## 《脚部推拿治疗图解》

### 精彩短评

- 1、长了知识，不过推拿有用贵在坚持。
- 2、这本书觉得讲得还不是很详细，没有什么看头一样，但是里面的插图要是用上彩色的或许会高级一些。其实关键还是内容，没有生动可说
- 3、内容比较全面，可以很好的帮助我们
- 4、配合《人体使用手册》一起看，可以通过按摩足底来保健身体
- 5、不错，挺便宜。内容挺详细的。就是我太笨了，拿捏不好穴位。呵呵。
- 6、日本人研究按摩一点不亚于中国啊。书里很多手法都是比较实用的，很简单。不过一切健身都是贵在坚持，一次两次肯定没多大用。
- 7、价钱便宜.图解详细,还可以.觉得有些简单
- 8、还没怎么仔细研究过，看着好像挺复杂的

# 《脚部推拿治疗图解》

## 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)