

# 手足部按摩保健



[手足部按摩保健\\_下载链接1](#)

著者:王斌 杨乐 谢敏

出版者:

出版时间:2004-10

装帧:

isbn:9787543210165

本书详细介绍了脚部自摩保健法、腿部和手臂部按摩拍打保健法、腿部和手臂部运动保健法。人体的各部脏腑器官与足部都有相对应的反射区，脚部自摩保健法就是根据这一原理，当人体处于亚健康或患病时，在足部对应的反射区反映出来，人们通过自我按摩（即自摩），不花钱而能治病，掌握了自摩的支撑点与着力点手法后，不论你手部的力量大小，对全身都可以作保健或治疗，书中详细介绍了禁忌症、浴脚、擦油、热脚等。还对20余种常见病、多发病、慢性病的防治作了介绍。为了取得最佳效果，在“脚部经络与子午流注”一节中对自摩时间作了探索。

脚部和手臂部按摩拍打法，对拍打手法、路线、保健日程方案等作了详细介绍，可以起到防治疾病的作用。

腿部和手臂部运动保健法是从医疗保健的角度来设计编排动作的，只要坚持锻炼，对脚

部和手臂部疾病防治很有疗效。甩手、捏指保健法经实践证明是行之有效的，也是人民大众喜闻乐见的锻炼方法。

本书通俗易懂、图文并茂、针对性强，配有作者与武术名师邓培红拍摄的精美照片，患者可以按图自己学会保健与治疗方法。

本书是亚健康者、体质虚弱者及患者的良师益友，还可以供广大读者学习、运用。

作者介绍:

目录:

[手足部按摩保健 下载链接1](#)

标签

养生

评论

[手足部按摩保健 下载链接1](#)

书评

[手足部按摩保健 下载链接1](#)