

足部按摩顶尖手法与高超技巧



[足部按摩顶尖手法与高超技巧 下载链接1](#)

著者:李建喜

出版者:中国言实出版社

出版时间:2005-1

装帧:平装

isbn:9787801285805

人们常说，人老腿先老，有病脚先疼。足部是人的第二心脏，与人体各部器官有着十分密切的联系。

在中国，足部有着5000千多年的历史，我们的祖先，早就认识到了足部按摩对人本健康的独特疗效。传承至今，足部按摩的手法与形式，已日益国丰富发展。由于它具有不需医疗器械，不受时间、场地限制，简便易学，随学随用，没有副作用的独特优点，因此有着广泛的适用性，尤其适合中老年人的自我调理与自我保健。与任何一种健身方法一样，如果没有专家的指导，就容易出偏；没有科学的运用，效果也会不尽相同。足部按摩虽然程序简单，治疗方便，疗效很好，但也需正确的方法，需要名师的指点。

本书摒弃了艰深难懂的专业术语，深入汪出地介绍足部按摩的作用机理和常见疾病的治疗方法，通俗易懂，图文并茂，讲解到位，一目了然。其鲜明的特色在于，以图解的方式引导读者怎样施在捏、揉、缓、急等疗病技巧。健康从从需要，按摩人人能学。本书帮你把高手名师请回家，把健康幸福带回家。

作者介绍:

目录:

[足部按摩顶尖手法与高超技巧_下载链接1](#)

标签

评论

[足部按摩顶尖手法与高超技巧_下载链接1](#)

书评

[足部按摩顶尖手法与高超技巧_下载链接1](#)