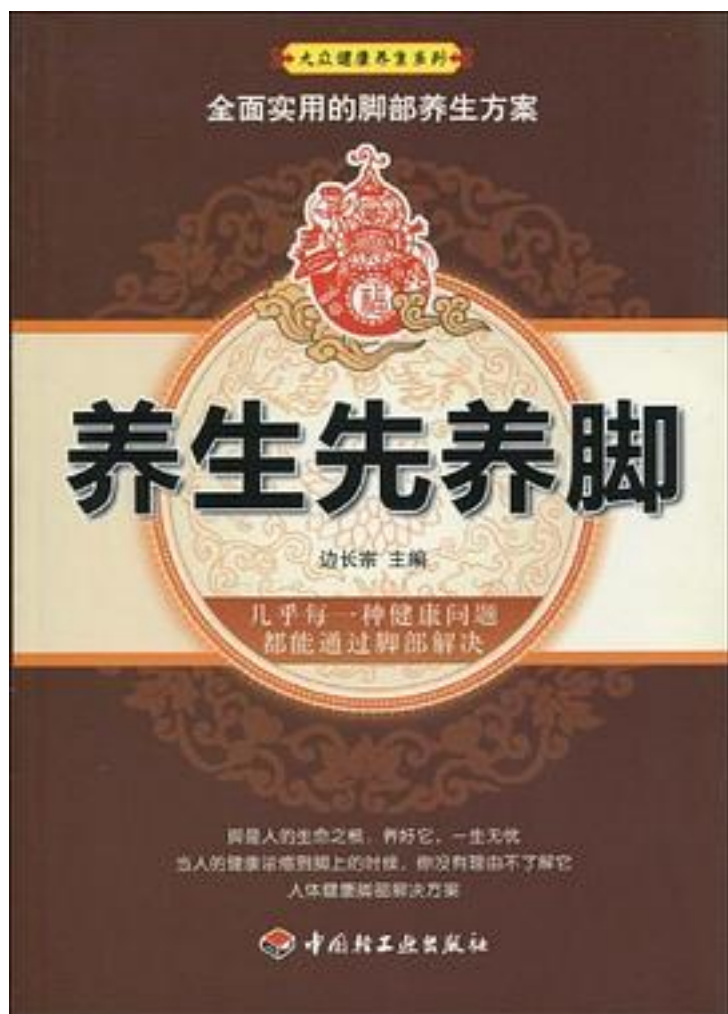


养生先养脚



[养生先养脚_下载链接1](#)

著者:三省出版社

出版者:北京科技

出版时间:2009-11

装帧:

isbn:9787530443521

《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。

作者介绍:

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
• • • • • [\(收起\)](#)

[养生先养脚_下载链接1](#)

标签

足疗

评论

非常好 看完就可以自己做了 很有效

[养生先养脚_下载链接1](#)

书评

[养生先养脚_下载链接1](#)