

福从足下生



[福从足下生_下载链接1](#)

著者:袁方

出版者:江苏人民

出版时间:2010-5

装帧:

isbn:9787214061836

《福从足下生(人体反射区家庭健康法)》是袁方老师20多年来运用人体全息反射疗法养生防病的经验总结。书中包含：一、修复人体薄弱脏器的全息反射区快乐养生法则；二、手足部及下巴、面部、腋窝、膝盖窝等80多个基本反射区的使用处方；三、足部减肥

区、腰肌劳损区、心态平衡区、心脏保养区等近10个袁式特殊反射区的养生智慧；四、15种减压排毒的高效养生泡脚方；五、1套保养全身的手部保健操；17种给父母尽孝的老年保健方案；9种让女人健康美丽的妇科保健方案；10种儿童保健方案。

作者介绍:

袁方，女，1950年生，祖籍湖北，出身于革命家庭，现任中国足部反射区健康法研究会理事，陕西省反射疗法协会会长。袁方老师多年从事反射疗法的研究工作，上世纪90年代以推广“中国足部反射区健康法”而闻名全国，先后在国家《双足与保健》杂志及全国研讨会上发表论文数篇。

目录: 前言 脚踏实地福自来第一章 身体自有百草园 人体末梢反射区是健康的死角 您的双手就是一所大医院 常按足部特效反射区，心情好，不衰老 强壮体质，从每天按摩人体基础反射区开始 掌握袁氏基础手法，可保身体少生病 家有袁氏反射法，安度晚年不用愁第二章 人吃五谷杂粮，应防大病小病——内科问题的袁氏反射区调理方案 手上自有感冒灵 呼吸畅通，人生明朗——呼吸系统毛病的整体调理法 肺病先强肾 岔气后的急救方 活着，一定要有一颗坚强的心 心痛的老人会孤独 心脏不规律跳动怎么办 高血压真的可以自我调理 保胃大药，就长在脚上的胰反射区上 像爱孙子一样爱您的老伴——肝好才能活得舒畅 养好脾，容颜美 补脾益气，怎离得了反射区 足跟是个宝，能解肾疲劳 再不受前列腺毛病之苦——男性前列腺问题的反射区调理法 胃肠不好，在回盲瓣反射区上调 别让您的肠子堵车——便秘的反射区调理法 调理痔疮的手疗法第三章 日日颜如春——五官问题的袁氏反射区调理方案 大量掉发不用怕 名医怕见头痛病，头痛起来要人命 眼睛不老，人才年轻 反射区治牙痛、牙肿、牙松动效果真快 再不为舌肥大、舌根肿大发愁 如何摆脱疱疹复发带来的烦恼 让三叉神经痛永不再来第四章 谁不想年轻美丽——妇科问题的反射区调理方案 消除皱纹，容颜不老 不下垂的美丽方案 彻底摆脱痛经苦恼 每个女人都该享受无炎之美 不做冰美人——女人畏寒怎么办 产后变美方案 产后各种问题的反射区调理法 母乳是孩子最好的食品 性”福生活，长青不衰第五章 孩子身体好，全家才省心——儿科问题的反射区调理方案 孩子发烧，请试试用反射区来帮他 孩子老咳嗽，妈妈怎么办 孩子口疮的反射区辅助调理法 孩子湿疹和荨麻疹的反射区调理法 孩子夏天受凉怎么办 孩子受到惊吓怎么办 体质差的孩子要补肾 如何让孩子吃得香 告别小胖墩 好身体，从出生第一天抓起——增强新生儿体质的反射区调理方案第六章 排毒减压一身轻——多种亚健康问题的反射区调理方案 迅速摆脱抑郁的 “阳光”反射法 今年二十，明年十八——在反射区上寻找不老的快乐源泉 老当益壮人人夸——防止衰老的多种良方 人体也有“长城”——脊椎的反射区保护法 腰不老，人就不老 脚是您的第二心脏——足部问题的反射区调理法后记 越走越健康附录 袁氏反射区疗法一览表 [\(收起\)](#)

[福从足下生 下载链接1](#)

标签

健康

按摩

瘦身

养生

健康在自己手中

评论

[福从足下生_下载链接1](#)

书评

[福从足下生_下载链接1](#)