

# 《10分钟足部按摩DIY》

## 图书基本信息

书名：《10分钟足部按摩DIY》

13位ISBN编号：9787538153446

10位ISBN编号：7538153446

出版时间：2008-5

出版社：辽宁科学技术出版社

作者：泷泽麻奈美

页数：119

译者：吴梅

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《10分钟足部按摩DIY》

## 内容概要

《10分钟足部按摩DIY》主要内容：人们难得看到自己的足底，但足底和手相一样能反映出人生的历程。多处于劳苦之中的人、过于努力之人，其足底积攒了疲劳的痕迹。请将积攒至今的疲惫按揉开、驱除掉。无论您是什么样的人都可以实现的，以刚出生婴儿的足底为目标吧！“足部按穴”并不难。无论什么时候、在什么地方都可以简单进行，通过《10分钟足部按摩DIY》的阅读，坚持每天10分钟。自己就可以完成的健康维护，从今天就开始吧。

# 《10分钟足部按摩DIY》

## 作者简介

泷泽麻奈美，责任中华足部反射区健康协会会员。经过10年来的不懈努力，以台湾跽按摩法为基础创造出泷泽麻奈美式足部按摩法，取得了惊人的成功。

# 《10分钟足部按摩DIY》

## 书籍目录

序第1章 了解足部穴位足部穴位图找出自己身体的相应穴位第2章 足部排毒按摩足部排毒按摩瘦身术中式足部按摩感受中式足部按摩足部排毒按摩的独特之处第3章 足部的日常护理为什么要进行日常护理洗足方法足浴袜子的效果角质护理预防足臭穿鞋的方法第4章 足部按摩注意事项基本注意事项避开饭后的30分钟使用皮肤润滑剂或按摩油按摩后要喝200ml的白开水“踏青竹”第5章 开始足部排毒按摩按摩时的手法按摩的基本知识第6章 缓解现代都市压力头痛·偏头痛肩酸颈酸腰痛胃痛眼睛疲劳-视力下降疲劳对解除压力有效的茶品第7章 改善体质寒症特应性皮炎花粉症血压异常(低血压·高血压)提高免疫力第8章 美容面部水肿美肌肌肤粗糙提胸美乳对恋爱有效的按摩斑点·皱纹黑眼圈儿腿脚水肿美脚第9章 瘦身消除便秘排毒瘦身对瘦身有效的茶品第10章 改善相关症状感冒味觉下降牙痛痔疮头晕贫血打鼾睡眠不足坐骨神经痛口臭脱发·白发腿部水肿发汗·盗汗对美肌有效的茶品第11章 心理护理郁闷自主神经失调症沮丧失眠压力第12章 女性特有症状的缓解痛经月经不调不孕症更年期综合征第13章 意外状况的处理饮酒过度·宿醉紧张晕车、晕船、晕飞机咽喉不适坐立不安打嗝儿后记

# 《10分钟足部按摩DIY》

## 编辑推荐

足部被称为人体的第二心脏，备受推崇的泷泽麻奈美式足部按摩方法拥有惊人的治愈力，可奇迹般地消除身体的种种不适！如果不知道这种按摩方法，对您的人生来说将会是一种损失。

# 《10分钟足部按摩DIY》

## 精彩短评

1、如果说瑜伽是上帝对人类的神奇赠予，那么足疗无疑也是上帝的赠予。了解身体的奥秘，体验生命的意义。

# 《10分钟足部按摩DIY》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)