第一图书网, tushu007.com

<<亚健康自我按摩>>

图书基本信息

书名：<<亚健康自我按摩>>

13位ISBN编号：9787200061789

10位ISBN编号：7200061786

出版时间：2005-9

出版时间：北京出版社

作者：三采文化

页数：93

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：http://www.tushu007.com

<<亚健康自我按摩>>

内容概要

常言道“人吃五谷杂粮，难免会生病”。
所以，我们常会在生活中发现身体出了小毛病，虽然不是很严重，但就是会令人在意，令人不舒服。
这个时候，你都会怎么处理呢？
请医师查个究竟，还是置之不理、过一天算一天？
站在“预防胜于治疗”的立场，当然建议你选择前者的处理方式，而在检查治疗之余，更建议你使用一种比食疗更方便、比运动更轻松的保养方式——按摩！
这本《亚健康自我按摩》将呈现给你最清楚的按摩方式、最容易理解的按摩原理，既有“指压穴位法”、“局部按摩法”让你轻松实践中医奥妙的经络原理，更有“芳香精油”、“随时随地按摩秘诀”让你充分享受按摩的生活乐趣！
为本《亚健康自我按摩》将呈现给你最清楚的按摩方式、最容易理解的按摩原理，既有“指压穴位法”、“局部按摩法”让你轻松实践中医奥妙的经络原理，更有“芳香精油”、“随时随地按摩秘诀”让你充分享受按摩的生活乐趣！
这么方便的健康点子，你岂可错过？
现在就开始，让按摩成为你最好的健康伙伴吧！

第一图书网, tushu007.com

<<亚健康自我按摩>>

书籍目录

PART1　按摩，你的保康专家 按摩如何强身康体？
如何找到正确穴位在？
7大保健按摩常用手法PART2　健康按摩行动 头痛 9大治头痛穴位 局部按摩，头痛不再来！
随时随地按摩秘决！
赶走头痛的生活小妙方！
哪些坏习惯导致头痛？
失眠 6大治失眠穴位 局部按摩，让你夜夜失眠！
按摩精油，帮你远失眠的梦魇！
随时随地按摩秘决！
远失眠的生活小妙方！
哪些坏习惯导致失眠？
眼睛疲劳 7大治眼睛疲劳穴位 局部按摩，眼睛不再又酸又痛！
按摩精油，唤醒明亮的眼神！
随时随地按摩秘决！
赶走眼睛疲劳的生活小妙方！
哪些坏习惯导致眼睛疲劳？
……

<<亚健康自我按摩>>

章节摘录

插图书摘按摩如何强身健体？
　经脉理论看似复杂，其实，只要先从中医最常提到的十二经脉理论学起，你就能一窥中医经脉理论的奥妙了！
　在古埃及、古希腊、古罗马、古印度等不少文明古国中，有关按摩的种种益处很早便有文献记载。古埃及人用芳香精油来按摩身体；古罗马人在沐浴后通过按摩来舒缓身心；古印度则自古便流传着用香料按摩肌肤的习俗。
　通则不痛，不通则痛！
　为什么人体会产生病痛或疾病呢？
中医理论认为，我们的躯体四肢都有神经血管在里面，当年纪大了、气血循环较差时，就容易产生病痛！
　根据传统医学，经络可以通调血脉，“不通则痛”就是中医常用的针灸原理，因此中医在病痛方法的治疗非常直接，哪里痛就在经脉不通的穴位做针刺。
　……

媒体关注与评论

书评失眠、腹泻、便秘、痔疮、视疲劳……不可不妨的9大健康杀手！
自我按摩，健康自我！
舒活经络，彻底改善身体机能！

编辑推荐

常言道“人吃五谷杂粮，难免会生病”。
所以，我们常会在生活中发现身体出了小毛病，虽然不是很严重，但就是会令人在意，令人不舒服。
这个时候，你都会怎么处理呢？
请医师查个究竟，还是置之不理、过一天算一天？
站在“预防胜于治疗”的立场，当然建议你选择前者的处理方式，而在检查治疗之余，更建议你使用一种比食疗更方便、比运动更轻松的保养方式——按摩！
这本《亚健康自我按摩》将呈现给你最清楚的按摩方式、最容易理解的按摩原理，既有“指压穴位法”、“局部按摩法”让你轻松实践中医奥妙的经络原理，更有“芳香精油”、“随时随地按摩秘诀”让你充分享受按摩的生活乐趣！
这么方便的健康点子，你岂可错过？
现在就开始，让按摩成为你最好的健康伙伴吧！

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com