

<<洗浴按摩>>

图书基本信息

书名：<<洗浴按摩>>

13位ISBN编号：9787500926931

10位ISBN编号：7500926936

出版时间：2005-1

出版单位：人民体育

作者：漆浩

页数：254

字数：180000

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>

<<洗浴按摩>>

内容概要

众所周知，沐浴是人类文明的象征，它不仅是人们清洁卫生的需要，更是一种行之有效的防病治病、美容护肤、强身健体的重要方法之一。

沐浴是通过水、浴液、包括阳光、空气等对人体体表的刺激，使人体气血流畅，毛孔疏通，促进血液循环，增强新陈代谢，降低肌肉张力，有利于消除疲劳、促进睡眠，从而直接作用于人体的经络穴位上，再通过经穴与脏腑的特殊联系，达到疏通经络、行气活血、调整脏腑功能的作用。

研究证明，沐浴使人神清气爽、肌肉松弛、五脏和谐、全身放松，是现代健康文明的表现，也是大众健康生活的重要手段。

洗浴是大众化的，因为它来自于生活，同时，又服务于大众生活。

为了传播健康的沐浴方式和康复方法，我们编写了本书，目的是向大家介绍科学的沐浴知识和方法。

书中收录了古今中外数百种沐浴方法，并分专题加以详细介绍，以这种简便易学的日常保健治病法还给大众。

我们这样做，正符合了“产生于实践，又重归于实践”“来自于民间，又重回于民间”的中医药传统保健规律。

另外，为满足大众需要，书中还介绍了适合于家庭各类人群学习运用的家庭洗浴康复疗法，并收集和推荐了数种家庭康复的洗浴处方，以满足不同人群、不同病症患者在任何时间、任何部位进行洗浴保健的需要。

<<洗浴按摩>>

书籍目录

第一章 洗出你的健康来 一、洗浴使你更健康 二、科学沐浴,你真了解吗 三、洗浴将养生进行到底 四、天下沐浴都一家 第二章 看你会洗不会洗 一、洗浴关键在温度 二、选择你最适宜的水湿 三、神奇的沐浴溶液 四、温馨可人的沐浴环境 第三章 健康沐浴有情趣 一、冷热水浴总相宜 二、干擦湿淋都惬意 三、花草食物皆入浴 四、阳光空气也爽人 第四章 药浴防病又治病 第五章 药浴保健有名方 第六章 药汤所到体安康 第七章 全身沐浴有奇效 第八章 人面桃花出芙蓉 第九章 沐浴健康永常在

<<洗浴按摩>>

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>