第一图书网, tushu007.com

<<这样催眠最有效>>

图书基本信息

书名：<<这样催眠最有效>>

13位ISBN编号：9787509149997

10位ISBN编号：7509149991

出版时间：2011-8

出版时间：人民军医出版社

作者：杨树文

页数：108

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

许多人患有失眠症和神经衰弱，常为睡眠不好而烦恼。
本书介绍的食物催眠健身法、催眠健身操、催眠健身功和自我点穴按摩催眠健身术等纯自然催眠方法，可帮助您根治失眠，吃得香，睡得香，身体更健康。
本书内容丰富，通俗易懂，图文并茂，方法简单易学，安全实用，无任何痛苦和副作用，效果显著。
照书练习，催眠健身，防病治病，精力充沛，延年益寿，一举多得。
本书适合广大患有失眠多梦和神经衰弱的读者阅读和学练，也可供广大专业按摩人员、医务人员参考和借鉴。

作者简介

杨树文，著名中医按摩专家，武术养生专家。

作者不仅继承了祖传数代的宝贵按摩经验，而且在40多年的实践中发扬光大。
作者在中医点穴按摩增高、美容、减肥、增胖、丰胸、丰臀、催眠、保健和治病方面方法独特，疗效显著，被外国朋友称为“ 中国一绝 ”。

作者于1987年首创中医点穴按摩增高术和青少年增高自我练习方法，并且在实践中不断探索，1994年入选中国中医药出版社出版的《中国当代名医良药实用辞典》，并先后入选《中华当代名人辞典》《中国大百科专家人物传集》等辞书。
中央人民广播电台，北京、海南、四川等省市电视台，中国台湾杂志《健康文摘》，以及《自然医学》《中国医药报》《中国青年报》《澳门日报》和发行世界150多个国家的英文杂志CHINA SPORTS等先后报道了他的事迹。
作者已出版著作14部，发表论文39篇。

第一图书网, tushu007.com

<<这样催眠最有效>>

书籍目录

第1章 浅谈失眠症
第2章 食物催眠健身法
第3章 催眠健身穴位
第4章 催眠健身手法
第5章 自我点穴按摩催眠健身术
第6章 催眠健身操
第7章 催眠健身功
附录

编辑推荐

为了满足广大读者的需求，作者杨树文根据多年积累的临床和教学实践经验，撰写了这本《这样催眠最有效》，真诚奉献给读者朋友。
　患有失眠症和神经衰弱的读者，可按书中介绍的食物催眠健身法、催眠健身操、催眠健身功和自我点穴按摩催眠健身术进行自我练习，这些纯自然方法可帮助你根治失眠，吃得香，睡得香，身体更健康。
　为了便于读者学习与练习，作者采纳了一些读者的建议，特请著名画家任志刚女士为本书绘制了75幅精美直观的插图。
每一个点按穴位，每一种按摩手法，每一个催眠健身操动作和催眠健身功练习方法，都配有插图。
此外，书中还附有大量“ 催眠实例 ”“ 练习体会 ”和“ 读者来信 ”，供读者参考、借鉴。

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