

<<芙蓉美人泡澡术>>

图书基本信息

书名：<<芙蓉美人泡澡术>>

13位ISBN编号：9787801319074

10位ISBN编号：7801319079

出版时间：2004-4

出版时间：中国妇女出版社

作者：高野泰树

页数：90

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>

<<芙蓉美人泡澡术>>

内容概要

泡澡是健康的“根本要素”，你的泡澡方式正确吗？

你想通过泡澡泡出健康的身体吗？

你知道如何洗出让人羡慕的好肌肤吗？

除了注重饮食，多吃健康食品，适当运动外，泡澡也是保持健康很重要的一环，本书由日本泡澡养生专家撰写，配合轻松可爱的插图，告诉你泡澡对人体的好处，让你学到很多促进身体健康的正确泡澡方法，使你通过轻松的方式医治或预防身体上的病痛。

<<芙蓉美人泡澡术>>

作者简介

高野泰树，1941年出生于日本长野县，在销售入浴剂过程中，逐步重视到体内虚寒与疾病之间的关系，而后创立了能够提高人体自然免疫力的“驱寒健康法”。

译者简介：

王劲松，毕业于山东大学日语系，语言学及应用语言学专业，主要译作有《野间清治传》、《贝鲁

<<芙蓉美人泡澡术>>

书籍目录

第一章 你的泡澡方式正确吗 “饮食合理，运动适当。

我认为我的健康管理很完美呀？

” “没有寒症的人就应该不用泡澡了吧？

” “泡澡？

平常太忙了，所以我总是只冲冲淋浴。

” “我最喜欢泡澡了，经常把身体直到肩膀都泡进去，数到100才出来！

” “只泡半身的话，根本没有泡澡的感觉！

” “说什么呢，我觉得泡澡不泡很热的水就根本不叫泡澡。

” “泡澡太浪费时间啦！

我总是烫一下了事。

” 泡澡的科学1 泡澡的三大功效 泡澡漫谈1 希腊浴和罗马浴第二章 泡澡方式五花八门 促进全身血液循环的“足浴” 只要有浴桶和热水，随时随地都可以泡澡 这么简单的足浴法 最适合老人和体弱者的“反复浴” 有细微泡沫不会让人我感觉水冷的“气泡浴” 做5分钟的气泡浴相当1个小时的按摩效果 气泡浴有超级护肤效果 “仰浴”、“浮游浴”可以让你彻底放松 泡澡的科学2 泡澡的温充和血压 泡澡漫谈2 土耳其浴第三章 不同病症的泡澡疗法 寒症 生理痛 胃病 便秘、腹泻 腰痛 肩膀酸痛 感冒 头痛 高血压 心肌梗塞 泡澡的科学 红外热感应证明了气泡浴的保温效果 泡澡漫谈 桑拿浴和温泉疗养院第四章 泡得更舒服、更美丽 使用入浴剂，泡澡效果更显著 松叶香气，充分享受森林浴的感觉 保湿效果，肌肤更美丽 随心所欲，有个人风格的泡澡时间 泡澡安全讲座 体弱者和老年人应尽量避句第一泡 要注意冬天浴室和更衣室的温差 泡澡前后记得要好好补充水分 头上的毛巾可以预防头晕 脑充血 泡澡后冲温水能防止着凉 泡澡的科学4 植物性神经与泡澡的关系 泡澡漫谈4 日本人对泡澡的喜爱是从佛教传来时开始萌芽的

<<芙蓉美人泡澡术>>

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>