

<<图说按摩减肥>>

图书基本信息

书名：<<图说按摩减肥>>

13位ISBN编号：9787122049018

10位ISBN编号：7122049019

出版时间：2009-6

出版单位：化学工业出版社

作者：于富荣，鹿萌 主编

页数：156

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>

## <<图说按摩减肥>>

### 前言

随着健康理念的不断提升，现代人不再盲目追求减肥的效果，而是更加注重减肥的方式，除了运动、瑜伽、普拉提等现代减肥方式之外，传统的中医按摩也备受青睐，拥有较多的爱好人群。虽然按摩是我国传统医学的一个组成部分，利用按摩方法减肥却是近些年刚刚兴起的，并且在短短的几年内得到推广。

目前，不仅美容店设有按摩减肥的项目，不少大型正规医院也将其列为日常医疗服务项目。

按摩减肥与运动减肥、瑜伽减肥等并列为最受人们欢迎且最具有影响力的减肥方式。

不仅如此，用按摩的方式进行减肥还能在减肥的同时改善气色，增强体质，减少因肥胖引起的并发症给健康带来的危害。

按摩减肥与其他减肥方式相比，尽管刺激强度不大，但涉及人体的穴位经络，所以具有特殊作用。

这就需要根据自身的情况对照相关内容进行具体操作，并且有选择、有策略，这样才能达到“瘦不脱形”、光彩照人的目的。

本书主要分为六个部分，分别从按摩减肥的常识、按摩减肥常用的经穴及按摩法、局部性肥胖的按摩减肥法、全身性肥胖的按摩减肥法、不同时期肥胖的按摩减肥法、防治肥胖并发症的按摩法等方面，紧紧围绕着“减肥”这个主题，将健康减肥这个理念以图文并茂的形式传递给你，与你一同将肥胖以及由此产生的疾病解决在萌芽状态，从而保持健康。

世界卫生组织曾经将世界卫生日的主题定为“远离肥胖，走进健康”，希望以此唤起各国政府对超体重和肥胖问题的更多关注。

其实，人人都应该关注自己的身体，健美的身体带来的不仅是美丽，而且是每一个人的健康。

## <<图说按摩减肥>>

### 内容概要

本书针对不同类型肥胖者的具体情况，介绍如何给自己或者家人提供最安全有效的按摩减肥方法，包括全身性减肥按摩和局部性减肥按摩；对如何防止肥胖并发症也有详细的介绍。  
只要结合自身情况，再按照具体步骤取穴按摩，不用辛苦节食就能获得健美苗条的身材！  
本书图文并茂，通俗易懂，易学、易做。  
适合于减肥人士及其家属阅读、参考。

<<图说按摩减肥>>

作者简介

胡大一，主任医师、教授、博士生导师，我国著名心血管病专家之一。  
现任北京大学人民医院心血管病研究所所长，心脏中心主任，并任中国医师协会心内科医师分会会长，  
《中华心血管病杂志》总编辑。  
国家和北京突出贡献专家，卫生部健康教育首席专家。

<<图说按摩减肥>>

书籍目录

第一部分 按摩减肥的常识 现在比较流行的减肥方式 按摩是减肥的最佳方法 经络按摩减肥法 按摩减肥前后的准备与护理 按摩减肥的禁忌 第二部分 按摩减肥常用的经穴及按摩法 按摩减肥常用手法要领 极具良效的穴位刺激工具 按摩减肥常用的穴位 按摩常用反射区 第三部分 局部性肥胖的按摩减肥法 局部性肥胖的测量标准 拯救肥肥圆脸的按摩 消灭双下巴的按摩 打造细长美颈的按摩 改造胖胖手臂的按摩 消除副乳、挺翘胸部的按摩 平坦迷人小腹的按摩 塑造动人腰线的按摩 减少背部赘肉的按摩 紧实臀部曲线的按摩 赶走粗壮大腿的按摩 修出美型小腿的按摩 第四部分 全身性肥胖的按摩减肥法 测算你的体重指数 胃热痰壅型肥胖者的按摩 肝郁气滞型肥胖者的按摩 脾虚湿阻型肥胖者的按摩 肝肾两虚型肥胖者的按摩 第五部分 不同时期肥胖的按摩减肥法 青春期肥胖的按摩 妊娠期肥胖的按摩 绝经期肥胖的按摩 第六部分 防治肥胖常见并发症的按摩法 防治下肢水肿的按摩 防治脂肪肝的按摩 防治胆结石的按摩 防治高血压病的按摩

## <<图说按摩减肥>>

### 章节摘录

插图：第一部分 按摩减肥的常识现在比较流行的减肥方式在“要瘦不要胖”的现代，减肥的方法层出不穷，例如运动减肥、瑜伽减肥、药物减肥、吸脂减肥、节食减肥等，使许多立志减肥的人看昏了头、挑花了眼，有的人“求瘦”心切，甚至采取极端的减肥方法，如口区吐减肥、断食减肥、剧烈运动、穿塑身内衣睡觉、不吃主食、手术缩胃等。

一味求快的结果，除了造成体重反弹，还易导致营养不良、内分泌失调乃至全身器官衰竭，严重者还会危及生命安全。

由此看来，这种用牺牲健康换取眼下的苗条并不是一笔合算的“买卖”，真正聪明的人懂得，只有将减肥健康相结合才能成为减肥大军中的“赢家”。

减肥的方法有很多，什么样的方法才是最简单易行的呢？答案不言而喻，按摩是减肥的最佳方法。

在比较各种减肥方法的优缺点之后，就不难看出这个答案并非夸张。

（1）运动减肥：运动减肥能够提高人体代谢能力，有益于健康，不过如果没有控制好运动量，就很容易将脂肪转化为肌肉，虽然皮肤变得紧实有弹性，却会给人一种强壮的感觉。

而且运动需要持之以恒，一旦停止，身体的代谢能力就会降低，很容易反弹。

## <<图说按摩减肥>>

### 编辑推荐

《图说按摩减肥》：按摩减肥的常识按摩减肥常用手法要领、按摩减肥常用穴位……局部性肥胖的按摩减肥法消灭双下巴的按摩、塑造动人腰线的按摩、平坦迷人小腹的按摩……全身性肥胖的按摩减肥法胃热痰壅型肥胖者的按摩、肝郁气滞型肥胖者的按摩、肝肾两虚型肥胖者的按摩……不同时期肥胖的按摩减肥法青春期肥的按摩、妊娠期肥胖的按摩、绝经期肥胖的按摩……防治肥胖常见并发症的按摩法下肢水肿、高血压、脂肪肝、胆结石……只要结合自身情况再按照本收步骤按摩，不用辛苦节食就能获得健美苗条的身材！

<<图说按摩减肥>>

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>