第一图书网, tushu007.com

<<指压腧穴瘦身法>>

图书基本信息

书名：<<指压腧穴瘦身法>>

13位ISBN编号：9787506237604

10位ISBN编号：7506237601

出版时间：2002-10

出版时间：世界图书出版公司北京公司

作者：高溥超 主编

页数：203

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

<<指压腧穴瘦身法>>

内容概要

随着商品经济的发展和人们牛活水平的提高，大众的饮食结构已发生了变化，现时人们大多以肉、奶和糖关食品为主，摄入热量过多，而生活的电气化及办公自动化，又使许多人从事体力活动的机会大为减少，摄入的热能不能消耗，转变成脂肪在体内蓄积起来，因此肥胖症的发生率越来越高。
当今，肥胖症已成为世界范围内的“ 文明病 ”之一。

肥胖症患者不仅体形臃肿，日常工作和生活有诸多不便，而且还容易引发高血压、冠心病、脑血管病、脂肪肝、糖尿病、腰腿痛等疾病，危害健康，缩短寿命。
因此，对肥胖病的防治是十分必要的。
目前，有关减肥的食品和药物很多，但都免不了有副作用。
本书向大家推荐的减肥方法是“ 指压腧穴瘦身法 ”。
该方法既有效又无副作用，大家不妨一试。

<<指压腧穴瘦身法>>

作者简介

高溥超，中国科协自然科学学会会员，毕业于北京中医学院医疗系，从医二十余年，科普作家。
已出版著作：《天然化妆品配方700例》（1996年）、《美容化妆小窍门》（1999年）、《健康的误区》（1999年）、《糖尿病食谱》（2000年）、《月经病饮食疗法》（2001年）、《常见

<<指压腧穴瘦身法>>

书籍目录

一、肥胖的原因 二、肥胖容易导致哪些疾病 三、肥胖的标准 四、指压腧穴瘦身原理 五、指压方法 六、指压瘦身法的注意事项 七、经络与腧穴 八、人体分部瘦身指压法 1．脸部减肥指压法 2．头部减肥指压法 3．颈部减肥指压法 4．胸部减肥指压法 5．肋部减肥指压法 6．腹部减肥指压法 7．肩部减肥指压法 8．背部减肥指压法 9．腰部减肥指压法 10．臀部减肥指压法 11．上肢减肥指压法 12．下肢减肥指压法 13．全身瘦身指压法 九、肥胖合并症指压疗法 1．肥胖合并高血压 2．肥胖合并冠心病 3．肥胖合并高脂血症 4．肥胖合并脂肪肝 5．肥胖合并胆石症 6．肥胖合并骨关节病 7．肥胖合并肩周炎 8．肥胖合并糖尿病 9．肥胖合并哮喘 十、指压法常用穴位 1．足阳明胃经穴位 2．足太阴脾经穴位 3．平阳明大肠经穴位 4．手太阴肺经穴位 5．手少阴心经穴位 6．手太阳小肠经穴位 7．足太阳膀胱经穴位 8．足少阻肾经穴位 9．千厥阴心包经穴位 10．手少阳三焦经穴位 11．足少阳胆经穴位 12．足厥阴肝经穴位 13．任脉穴分 14．督脉穴位 15．经外奇穴

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