第一图书网, tushu007.com

<<一分钟健身88法>>

图书基本信息

书名：<<一分钟健身88法>>

13位ISBN编号：9787534125041

10位ISBN编号：7534125049

出版时间：2005-1

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：木户泰子

译者：陈国平

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

内容概要

本书收集整理的“轻松愉快保健法”，动作简单、效果明显，适用于各类人群。
在日常生活中，如洗衣服时、洗澡时、看电视时都可以轻松进行。
“轻松愉快保健法”一分钟能起到十分的效果，而且不受场地和时间限制，想做时当场就能试着做。
方便安全是“轻松愉快保健法”的最大特点。

作者简介

作者：(日本)木户泰子 译者：陈国平

<<一分钟健身88法>>

书籍目录

第一章 1分钟简单保健法的优点“ 1分种简单保健法 ”能长期坚持 想做，随时随地就能进行 仅仅动动手指就能活化脑细胞 1 小知识 简单的美容护理 美丽从柔嫩美白的手反指开始 寻找手上的穴位 寻找脚部的穴位 头部和面部的穴位 确定穴位的位置 寻找穴位的方法 只用手掌就能进行的保健法 2 揉捏手掌能恢复精神 随时随地都可以按摩脚是第二心脏 3 弯曲脚腕可以消除疲劳 意识到的时候可以悄悄地做 4 小知识 简单的美容护理 如何消除黑眼圈第二章 容易掌握的基本技能 只要用手按、揉、捏就可以了 “ 按 ”的技能 “ 揉 ”的技能 “ 捏 ”的技能 双手按摩效果倍增 5 小知识 简单的美容护理 如何消除起床时的脸部浮肿 “ 百会 ”穴按摩法 刺激自律神经，可以清醒头脑 “ 风池 ”穴按摩法 对头痛、肩酸和脚尖疼痛十分有效 “ 鼻通 ”穴按摩法 如字面所述，能通鼻 “ 晴明 ”穴按摩法 对各种眼部疲劳有效果 “ 合谷 ”穴按摩法 对如何不适者有效的万能穴位 “ 神门 ”穴按摩法 在感到紧张情绪不安定时请按摩 “ 神门 ”穴 “ 曲池 ”穴按摩法 向口腔炎和先天性过敏症患者推荐的穴位 “ 劳宫 ”穴按摩法 情绪低落时按摩的穴位 “ 涌泉 ”穴按摩法 能使力量涌现、全身爽快的穴位 “ 三阴效 ”穴接摩法 对治疗妇科疾病有效的穴位 “ 足三里 ”穴按摩法 睡前按摩“ 足三里 ”有助于消除当天的疲劳 “ 血海 ”穴按摩法 减轻痛经和贫血症状的穴位 通过伸展运动来放松身体 全身的伸展 基本的伸展运动1 头部的伸展 基本的伸展运动2 肩部的伸展 基本的伸展运动3 腰部、腹部的伸展 基本的伸展运动4 腿肚子的伸展 基本的伸展运动5 股关节的伸展 基本的伸展运动6……第三章 对症实施的简单保健法第四章 适合各类人群的保健法

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