

<<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>

<<一分钟健身88法>>

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。

<<一分钟健身88法>>

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分钟简单保健法”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 “睛明”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”穴按摩法 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

<<一分钟健身88法>>

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>