第一图书网, tushu007.com

<<瘦身·美容点穴养生法>>

图书基本信息

书名：<<瘦身·美容点穴养生法>>

13位ISBN编号：9787534931581

10位ISBN编号：7534931584

出版时间：2004-11

出版时间：河南科学技术出版社

作者：北川毅

页数：159

字数：150000

译者：韩新红

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书主要介绍缓解疾病及保健、美容的穴位按摩法。
那么，到底什么是穴位呢？
“穴位”是专业术语，也叫“经穴”。
世界卫生组织认为，人体有361个经穴。
因位于体表的“经脉”线上，所以称之为“经穴”。
按摩疗法主要通过刺激体表的一定经穴，从而达到诊断治疗相应脏腑、器官疾病的目的。
经络主要有14支，呈网状遍布周身，是人体生命活动的能量——气血运行的通道。
中医学（中国传统医学）认为，其中的12支分别和位于身体表面、内部的六脏六腑相通。
“六脏六腑”是中医学的观点，“六脏”指心、肺、脾、肝、肾、心包，“六腑”指胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦。
除去六脏中的“心包”，就是大家通常所说的“五脏六腑”。
由于脏腑通过经络与体表息息相通，所以脏腑的病变可通过经络反映到体表的经穴上。
反过来，通过刺激体表经络上一定的经穴，可以调整与经络相通的对应脏腑、组织器官的机能，刺激穴位也就等于是刺激与该穴位相通的对应的脏腑、组织器官。

第一图书网, tushu007.com

<<瘦身·美容点穴养生法>>

书籍目录

什么是穴位？
找准穴位很难吗？
如何按摩穴位？
利用身边物品刺激穴位常用的20个穴位如何使用这本书美容 改善面部肤色 使肌肤富有光泽 保持肌肤自然美白 消除黑眼圈 消除面部浮肿 减轻皱纹 塑造弹性肌肤 去除面部粉刺 防治雀斑 恢复秀发的弹性和亮泽 用穴位进行美颜按摩 专栏 按摩穴位 防止衰老减肥 阴型肥胖和阳型肥胖的减肥方法 你属于阴型肥胖还是阳型肥胖？
 阴型肥胖的穴位刺激减肥法 阳型肥胖的穴位刺激减肥法 集中减某一部分 面部 集中减某一部分 下腹部 集中减某一部分 腰部 集中减某一部分 腿部 代谢不良导致肥胖 食欲旺盛导致肥胖 精神紧张导致肥胖 专栏 饮茶可清除体内多余水分消除疲劳 消除身体不适 缓解视力疲劳 治疗肩酸痛 治疗腰痛 消除腿部乏力 消除肌肉酸痛 消除宿醉 消除积食 专栏 温热刺激穴位疗法治疗慢性疾病调理身体调整情绪

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