

<<图解瘦身>>

图书基本信息

书名：<<图解瘦身>>

13位ISBN编号：9787535247407

10位ISBN编号：7535247407

出版时间：2011-7

出版时间：湖北科技

作者：闻庆汉 编

页数：138

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>

## <<图解瘦身>>

### 内容概要

按摩医学是中医学的重要组成部分，养生保健按摩又是按摩医学宝库中的奇珍异宝。从按摩的发展来看，其历史悠久、源远流长。

我国自古就重视养生之道，善用按摩之术以防治疾病，强身健体，防老抗衰。

由闻庆汉主编的《图解瘦身》旨在呼吁人们，在养生保健之时，将目光转向中国传统的按摩术，让这个为中华民族的繁荣昌盛作出了卓越贡献的优秀医术，重振古时雄风，再现蓬勃生机。

## <<图解瘦身>>

### 作者简介

闻庆汉，男，一九四六年十二月出生。  
一九六九年毕业於湖北中医学院中医医疗系，毕业後留校任教。

现任中华全国推拿专业委员会委员，湖北省按摩专业委员会副主任委员，湖北省老年医学研究学会理事，湖北中医学院针骨系教授、推拿教研室主任、硕士生导师。

从事针灸、推拿专业的教学和临床工作三十余年，主要以推拿专业为主。  
三十多年来，除担任中医学院本科生、专科生的推拿讲学以外，还担任港、澳、台及外国留学生的推拿专业的培训工作。  
多次赴香港讲学，在国内举办过各种推拿培训班，包括推拿医疗、美容、保健等。  
与湖北电视台合作举办《实用家庭按摩》电视录影讲座，获全国第二届电视教学类光州杯三等奖，并被制成电视录影片由湖北科学技术出版社一九九一年出版发行。

在国家级和省级刊物上先後发表论文数十篇，在《推拿临证指南》、《中国针灸推拿集成》、《当代中国外治法精要》、《全国高校育人环境研究》等着作中担任主编与副主编。  
被《中华推拿疗法杂志》特聘为首届专家编委。  
作为推拿教材编委多次参加全国高等院校推拿教材编写。

## <<图解瘦身>>

### 书籍目录

#### 肥胖病的一般知识

- 一、肥胖病的概念
- 二、肥胖病的原因
- 三、肥胖病的诊断标准
- 四、肥胖病的分类
- 五、肥胖病的危害性

#### 瘦身保健按摩的基本知识

- 一、瘦身保健按摩的概念
- 二、瘦身保健按摩的作用机理
- 三、瘦身保健按摩的要求
- 四、瘦身保健按摩的禁忌证及注意事项

#### 瘦身保健按摩常用腧穴

- 一、概述
- 二、腧穴的定位方法
- 三、常用腧穴

#### 瘦身保健按摩常用手法

- 一、概述
- 二、手法的要求
- 三、瘦身保健常用基本手法

#### 人体各部位的瘦身保健按摩

- 一、面部瘦身保健按摩
- 二、颈肩部瘦身保健按摩
- 三、腹部瘦身保健按摩
- 四、腰、臀部瘦身保健按摩
- 五、上肢瘦身保健按摩
- 六、臀、下肢瘦身保健按摩

#### 肥胖并发症的按摩疗法

- 一、肥胖并发糖尿病
- 二、肥胖并发高血压
- 三、肥胖并发冠心病
- 四、肥胖并发胆石病
- 五、肥胖并发性功能减退

#### 肥胖病的自我保健按摩

- 一、自我按摩消除“将军肚”
- 二、自我点穴减肥法
- 三、自我按压中腕、天枢、关元穴减肥法
- 四、臀部减肥自我按摩法
- 五、按揉丰隆穴减肥法
- 六、腹部减肥经穴自我按摩法
- 七、按摩治好了我的大肚皮
- 八、消除肩臂部脂肪自我按摩法
- 九、如何选择最适合自己的减肥方法

#### 附常用腧穴示意图

#### 主要参考文献



## &lt;&lt;图解瘦身&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：（五）活血化瘀按摩的活血化瘀作用比较明显，对于某些病症来说，其活血化瘀的效果比药物还要显著一些。

临床上常见因跌扑、扭转、闪挫、撞击发生机体组织损伤，导致气滞血瘀、经络阻塞、气血运行不畅，出现疼痛或肿胀等，按摩治疗时，可根据损伤的不同部位，采用不同手法和选取适当穴位进行治疗达到活血化瘀、肿消痛止。

若脏腑功能失调，产生之瘀气瘀血，水湿痰浊，阻塞不通产生症状，按摩可以通过经络和腧穴达到效果。

调节和加强脏腑功能，疏积导滞，运化转输水湿痰浊，同样发挥活血祛瘀之作用。

现代医学研究表明，经常进行自我按摩或接受按摩治疗能增强心脏功能，提高心肌供氧，促进血液循环，使新陈代谢旺盛，增进营养物质吸收，使心脏能够得到血液充分营养。

可以预防冠心病、脉管病，保持肌肉关节的正常功能，按摩还能调节神经功能，改善大脑皮质的兴奋和抑制过程，解除大脑的紧张和疲劳，能调节胰岛素的分泌功能，降低血糖，防止肥胖病和糖尿病等。

按摩能促进消化吸收和营养代谢，增强人体抗病能力。  
延缓衰老，益寿延年。

<<图解瘦身>>

编辑推荐

<<图解瘦身>>

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>