

<<美丽始于足下>>

图书基本信息

书名：<<美丽始于足下>>

13位ISBN编号：9787538150186

10位ISBN编号：7538150188

出版时间：2007-8

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：(法)皮埃尔·德·布瓦岱弗尔著

页数：147

译者：鲍刚

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>

<<美丽始于足下>>

前言

这期间为数十万的患者进行过诊治，偶尔会有一些意想不到的新发现。这些发现是：脚底与人体有着非常密切的联系。例如，几乎所有足部有脚趾内翻、扁平足、大脚趾外翻等异常症状的人，他们身体的其他部分也会受到影响。足部问题会导致膝盖痛、腰痛、偏头痛，严重的甚至会引发自律性神经失调症，致使身体无法协调运行。如此一来，为了消除不断积累的烦躁感和紧张情绪，人们往往会通过饮食来减轻压力，从而越吃越多，成为肥胖出现的一大原因。另外，如果足部的稳定性不强，就会影响人的正常行走，导致身体平衡的不协调，致使肌肉需要不断用力加以弥补。而多余用力的肌肉下会积蓄脂肪，成为引发肥胖的另一诱因。脚底与身体功能的发挥之间具有千丝万缕的紧密联系，它还表现在通过稳定脚底机能，可以使身材变得苗条，起到良好的瘦身效果。

<<美丽始于足下>>

内容概要

日常生活中往往容易被忽视的“脚底”，实际上对于稳定身心活动发挥着极为重要的作用。无论什么事情，如果没有牢固的基石都会有倾覆的危险，而人体的基石就是与“美丽”和“健康”息息相关的“脚底”。

本书倡导“足底平衡瘦身法”：通过调节脚底的平衡状态，使站立更加稳固，引导人们掌握正确的行走方法，从而保证步行和其他动作的顺畅进行。

脚底与人体有着非常密切的联系。

如果脚下根基稳固，就可以充分发挥塑身运动的效果，不仅能够塑造翘臀，还可以收紧全身，凸显女性的完美曲线。

本书倡导“足底平衡瘦身法”：通过调节脚底的平衡状态，使站立更加稳固，引导人们掌握正确的行走方法，从而保证步行和其他动作的顺畅进行。

通过曾经接受治疗的患者之口，向您讲述他们的亲身体验；同时，还向大家介绍了简单易行的胶带固定的保健方法。

<<美丽始于足下>>

作者简介

笠原 巖，笠原接骨医院院长、KASAHARA FOOT CARE SYSTEM研究所所长、医学博士。
1947年出生，毕业于大东文化大学，毕业后在日本柔道正骨医师学校修完课程。
自1975年开始，在横滨市户土冢区开设笠原接骨医院；2003年获得美国博士称号。
依靠独家的理论和治疗方法每天接待患者30

<<美丽始于足下>>

书籍目录

第1章 “美丽”与“健康”取决于脚底的平衡 1-1 “减肥(diet)”的语源是“生存之道 体验谈 固仅仅使用固定式胶带就让小腿瘦了3厘米 1-2 “健康”与“美容”同时从足下开始 1-3 针对脚部的自我诊断 1-4 姿势矫正之后,体型也会随之改变 1-5 下半身同样能够轻松减肥 体验谈 治愈扁平足的同时,还收到了瘦身的奇效 1-6 将烦躁感与精神紧张统统甩掉!

1-7 比去健身房更轻松快乐的瘦身方法第2章 正确的行走方式带来“美丽新改变” 2-1 保持良好的姿势平衡是“美丽”与“健康”的基础 2-2 揭秘足底的作用原理 2-3 导致不幸的行走方式 体验谈 肩膀和脖颈的疼痛消失了,下半身也变得苗条起来 2-4 从收紧膝盖开始做起 2-5 掌握正确行走方式的五大基本要领 2-6 正确行走的实践方法大总结 体验谈 脚底平衡状况得到改善,制服尺寸从11号降到了9号 2-7 正确的姿势与行走方式让身心获得美丽第3章 通过脚底固定胶带,塑造足部美丽曲线

3-1 还原脚底足弓的胶带固定法 3-2 治疗脚部疼痛的胶带固定法 体验谈 治愈脚茧后,体重在半年里减轻了4公斤!

3-3 “脚趾舒展运动”使治疗效果倍增 3-4 保持美丽的后续护理 体验谈 眩晕、头痛消失了,身体曲线也变得愈加美丽第4章 轻松消除身体各部位的烦恼 4-1 了解女性的身体结构特征 4-2 O型腿与下半身肥胖的产生密切相关 体验谈 令我长年苦恼的。

形腿完全治好了 4-3 脚底不稳是危害内脏健康的元凶 4-4 脸部的变形同样源于脚部问题 4-5 漂亮的双脚带来心灵的丰富 体验谈 多年来困扰着我的下半身肥胖问题终于得到了解决第5章 从足部开始瘦身美体的“问”与“答” Q 01.脚和美丽之间究竟具有怎样的联系?

Q 02.怎样才能让脚踝更加纤细、紧绷?

Q 03.有什么好方法可以使大腿恢复迷你裙时代的苗条?

Q 04.什么是保持腿部苗条的步行方式?

Q 05.怎样做才能像模特一样膝盖并拢呢?

Q 06.要想塑造美腿,应该选择高跟鞋还是运动鞋?

Q 07.睡觉时的姿势真的能塑造出美腿吗?

Q 08.有没有什么只要坚持做,就能让腿部变苗条的方法?

Q 09.有没有在等待电车期间可以做的简易美腿体操?

Q 10.站立的时候,将身体的重心放在左、右的哪只脚上不利于健康?

Q 11.我的烦恼是腿短,有没有什么好方法可以让腿部显得更长些?

Q 12.有没有既省钱又简单的瘦身方法?

Q 13.我一直在为小腿肚太粗而烦恼,有没有什么好的解决方法?

Q 14.别人说我臀部下垂,让我非常苦恼,有什么好的解决方法吗?

Q 15.不知为什么最近开始不断发胖,有没有可以轻松减肥的好方法?

Q 16.我的体型偏胖,特别是肥大的臀部和下半身让我非常苦恼。

有没有针对这些部位的减肥方法?

Q 17.我的脚部容易浮肿,一到傍晚,鞋子就开始发紧,有没有好的解决方法?

Q 18.为什么我的左右脚形状和肥瘦不同呢?

Q 19.有没有可以切实治愈O形腿的方法?

Q 20.小阻的外侧总是长肉,都是因为O形腿的缘故吗?

Q 21.腿部脂肪的生长是否会因为年龄的不同而发生变化?

Q 22.为什么我的左脸和右脸会有不同?

Q 23.我小腿上的血管浮现出青色,这是什么原因造成的呢?

Q 24.腿部肌肉中能发现白色的裂纹.这让我非常烦恼。

产生这一现象的原因是什么呢?

Q 25.为了长大能够拥有苗条的身材,从小应该注意哪些问题?

<<美丽始于足下>>

章节摘录

我从事的是事务性的工作，因为几乎一天到晚都坐着不动，所以每天一到傍晚就会感到小腿和脚踝非常累，有不断肿胀的感觉。

至今为止，我多次接受过足部反射疗法的治疗，当时会让人感到非常轻松，但过后马上又会变成老样子。

于是，我怀着想消除腿部肿胀的愿望来到了笠原医生的接骨医院。

一开始，医生检查了我的脚底之后，指出问题的症结在于步行时脚趾力量的不足，并且明白地告诉我现在腿部的浮肿正在日益严重，而脚部属于脚趾无法着地的蜷曲状态。

医生还告诉我说，调整脚底平衡以及进行脚趾舒展运动是消除浮肿问题的有效方法。

从此，我开始每两周去一次医院，接受脚底固定胶带的治疗。

在接受治疗三周之后，体重开始一点点地下降。

两个月之后，身体减轻了5公斤，制服的尺寸也从一直以来的11号变成了9号。

现在，我的腿部浮肿情况已经得到了明显改善，还顺带解决了脚尖发凉和身体肥胖的问题，让我感到非常高兴。

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>