第一图书网, tushu007.com

<<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

前言

这期间为数十万的患者进行过诊治，偶然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。

第一图书网, tushu007.com

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。

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？

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。

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