第一图书网, tushu007.com

<<简单即效的穴位按摩>>

图书基本信息

书名：<<简单即效的穴位按摩>>

13位ISBN编号：9787538163759

10位ISBN编号：7538163751

出版时间：2010-6

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：落合壮一郎

页数：143

译者：张亭然

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

<<简单即效的穴位按摩>>

前言

多数人对按摩的认识还停留在“用拇指使劲按压穴位”这个层面上吧。
穴位按摩的确需要一些力度和按压，但我们更加倡导温和轻柔地“触摸”穴位。
生活在忙碌喧嚣的现代社会中，人们的压力大、疲劳感强、身体僵硬、心情浮躁。
此时，更要悉心呵护我们的身体。
如何才能保持健康和美丽呢？
最重要的是学会关爱自己的身体，发挥出蛰居在我们体内的自然力量。
卸下肩上的重担，深呼吸，用心感受自然，想象自己处在大自然的怀抱中，长久以来受到自然的庇护和关照。
让身体的规律和自然的律动合二为一，将自己与生俱来的自愈力发挥到极致。
按摩穴位可以安抚我们疲惫的身心，更可以帮我们重获自然治愈力。
只要掌握了全身穴位的位置，谁都可以轻松地掌握按摩方法。
衷心祝愿广大读者都能够拥有一个健康的身体，一份轻松的心情！

第一图书网, tushu007.com

<<简单即效的穴位按摩>>

内容概要

自古以来，穴位的养生与保健就受到了人们的密切关注，这是因为穴位与人体的各部分机能都有着密不可分的关系。
穴位按摩不但能够改善外界环境给身体带来的各种不适症状，而且能够弥补与生俱来的各种身体缺陷。
尤其是女性，通过按摩一些与女性内分泌系统相关的穴位，就能够改善各种妇科烦恼问题。
还会获得美肤塑身的神奇效果。
本书所介绍的按摩方法与季节也有着密不可分的关系，因为随着季节的改变，人的身体也是会有周期的变化。
一起来感受穴位按摩的神奇效果吧！

作者简介

落合壮一郎　1970年生于日本。
取得针灸按摩师资格后，又在热海的热函治疗院对残疾人康复疗法进行了系统学习，次年在新宿开办自己的治疗院。
2002年1月在台湾取得了中国传统正骨治疗师资格，并成为该协会的永久会员。
现在西新宿开有自己的治疗院，治疗方法以中国传统针灸疗法为

第一图书网, tushu007.com

<<简单即效的穴位按摩>>

书籍目录

前言 第一章　按摩穴位让人更加美丽　调整体内气息，恢复身体平衡　美丽的王道——保持自然的律动　让体内的生物钟正常运转　如何寻找穴位　穴位的按摩方法　按摩的要点　发现自己的亚健康状态　全身穴位分布图　足部反射区　穴位按摩和芳香疗法的珠联璧合 第二章　按摩穴位影响人体的各种周期　重获自然的律动，找回健康的身体　基本穴位　春季　夏季　秋季　冬季　依据月经周期进行穴位按摩，调整激素平衡至最佳状态　月经期（行经中）　排卵期（月经结束～排卵之前）　黄体期（排卵～下次月经开始）　保持身体温暖　神秘的力量——根据月亮的阴晴圆缺调节体内的生物钟　月亮的力量和穴位按摩　血液流畅与肠胃健康的民间疗法——梅姜粗茶　让肌肤富有弹性　眼部保养　瘦脸与紧致脸部线条　面部浮肿　抗衰老与美容　减肥　线条优美的上臂　丰胸　瘦腰　针灸与穴位按摩 第四章　按摩穴位，帮助女性健康平衡　痛经、月经不调　经前综合征　寒证　消除便秘　不孕　更年期综合征　精油与美丽的缘分　消除烦躁、缓解紧张　缓解失眠　情绪低落　提高注意力、提升精力　戒烟　醒神　积极摄取能够温暖身体的食物 第六章　有效调节身体不适的穴位　头疼　腰疼　肩膀僵硬　预防感冒　感冒初发　嗓子疼　流鼻涕、鼻塞　眼部疲劳　倦怠　花粉过敏　食欲不振　积食、恶心　宿醉　晕车　腹式呼吸可调节身心平衡 第七章　关爱家人和同伴护理的穴位　与朋友一道消除疲劳，度过放松的闲暇时光　配合呼吸进行的治疗按摩　精油的选择和使用方法——芳香疗法的基本知识　提高免疫力和精力　激发内脏活性保持青春　消除倦怠感　缓解头部疲劳　全面治疗疲劳的身体和精神

章节摘录

自然界是瞬息万变的。
中医认为，尽管人体看似处于一种安静、恒常的状态，其实却是瞬息万变的。
我们周围的天气、温度、湿度、饮食和人际关系都会对身体和心灵造成影响。
人体处在健康状态时，我们的身心会自动对其进行温和地调整，保持平衡。
重新找回自然的律动，改善亚健康状态我们天生就具备与自然律动相似的人体活动规律：每天日出而作，日落而息；28天的月经周期；肌肉重生周期等。
永葆美丽的王道即是顺应人体自身的活动规律，轻松自如地度过每一天。
看似容易，其实在繁忙的现代生活中是很难做到的。
很多人都感到身体不适、健康状况不佳，虽然不是什么必须要去医院就诊的大碍，但总是觉得不大舒服。
人们若长期无视自然律动，周遭的环境稍稍发生变化或压力变大，身心立即无法保持平衡。
按摩穴位可以有效调节人体的活动规律，使其与自然律动和谐统一，让我们时时处在身体健康、精神愉悦的状态。
这也正是中医的一大目的——改善“亚健康状态”。

编辑推荐

日本女性人手一本的家庭穴位按摩书。
帮您解读释压、瘦身、美肤、健康的秘密！
不同季节给您不一样的完美呵护！
真人模特穴位照片，帮您更准确地找到每一处“ 关键点 ”

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