

<<腹部按摩保健与减肥>>

图书基本信息

书名：<<腹部按摩保健与减肥>>

13位ISBN编号：9787538841596

10位ISBN编号：7538841598

出版时间：2002-12

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：陶冶，史延英 主编

页数：136

字数：85000

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>

## <<腹部按摩保健与减肥>>

### 内容概要

肥胖症对人们的身体健康有很多危害，对形体美也有很大的影响。

体重超标的人们要赶快行动起来，加入到减肥健身的队伍中。

一般的情况下可采取药物减肥、吸脂手术、外用药物减肥三种形式。

一是药物减肥，口服一些减肥药物均有不同的程序毒副作用或停药后出现“反弹”的现象；二是吸脂或手术，这是一种成本高、有危险性的方法，不宜提倡，只适用于各种减肥方法无效者，才可能考虑此方法；三是非药物疗法，主要包括推拿按摩、针刺、指压点穴、食物体育运动等疗法。

这些疗法的特点是没有毒副作用、没有危险、简单方便、成本低、疗效好等，非常值得提倡。

本书是作者结合临床实践，总结出按摩减肥的方法并介绍广大读者。

如果肥胖者同时串有较严重的心脏病、高血压、糖尿病等疾病时，还是建议要以治疗这些疾病为主，以本书的介绍方法为辅。

如果是单纯肥胖者就可以把本作为主要治方法。

为您的健康和幸福，请赶快行动吧！

## <<腹部按摩保健与减肥>>

### 书籍目录

第一章 人为什么会肥胖 一、肥胖是人体内脂肪的堆积 二、肥胖是营养过剩 三、肥胖是饮酒过量 四、肥胖是运动量过少 五、肥胖是内分泌失调 六、肥胖是遗传基因第二章 怎样才算肥胖 一、计算肥胖的程度 二、肥胖的分型 三、肥胖的易发年龄 四、由肥胖引起的疾病第三章 按摩减肥的基本知识 一、按摩减肥的原理 二、按摩减肥的常用手法及要领 (一)对按摩手法的要求 (二)常用的按摩手法 三、按摩减肥的常用穴位 四、中医对肥胖的认识 五、按摩减肥要注意的问题第四章 按摩减肥的手法操作顺序 一、腹部按摩减肥手法 二、其他部位按摩减肥手法 (一)上肢按摩减肥手法 (二)下肢(大脚)按摩减肥手法 (三)面部按摩减肥手法 (四)肩背部按摩减肥手法 (五)腰臀部按摩减肥手法 (六)下肢(小腿)按摩减肥手法 三、指压点穴的作用 (一)指压点穴的作用 (二)指压点穴手法及操作要领 (三)指压点穴的常用穴位附录：日常生活的饮食减肥方法

<<腹部按摩保健与减肥>>

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>