第一图书网, tushu007.com

<<全身舒缓地图>>

图书基本信息

书名：<<全身舒缓地图>>

13位ISBN编号：9787807400103

10位ISBN编号：7807400102

出版时间：2006-7

出版时间：上海文化出版社

作者：林艺璋编著

页数：220

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

内容概要

最时尚的SPA疗法，最传统的中医疗法，最科学的运动疗法，最天然的草本芳香疗法，特别描绘一张舒缓病痛的健康地图，让你可以依照自身的健康状况，找到最适合自己的舒压方式。
走近风靡世界的各种时尚舒压疗法，真正达到身体的舒畅和心灵的宁静，为你的身心减压指点迷津！
压力在每个人身体上的反应都有所不同：有些人仅仅是头皮瘙痒，有些人则是折磨人的头痛；有些人是局部关节肿胀，有些人则可能全身肌肉疼痛。
我们根据人体全身可能产生的不适，描绘出一张舒缓病痛的健康地图。
在这张地图上，你可以依照自身的健康状况找到最适合自己的舒缓办法。
而且，这份地图所展示的疗法也是世界性的，有最时尚的sPA疗法、最传统的中医疗法、最科学的复健运动疗法、最天然的草本芳香疗法等等。
在阅读和尝试中，就像畅游世界各地的舒压疗养地，真正达到身体的舒畅和心灵的宁静。

作者简介

上海医科大学毕业，后赴日本留学，毕业后留日从事美容保健工作，对各种时尚的抒压疗法和肌肤保养具有丰富的实践经验和深入的专业研究，在业内颇有影响。

<<全身舒缓地图>>

书籍目录

第一篇：舒缓从头来(一)头痛入侵脑细胞(二)提神醒脑香草提案(三)自我按摩，为头皮舒压第二篇：舒缓养眼法(一)，对抗视疲劳征候(二)击退黑眼圈(三)向浮肿和眼纹说不(四)美目舒缓“ 膜 ”法书(五)美目舒缓第三篇：舒缓之足道(一)足浴疗法(二)足部舒缓按摩法(三)其他足疗法第四篇：舒缓护肤站(一)加压黑客对肌肤做了什么(二)护肤品有效舒缓成分全解析(三)晒后修复全攻略(四)肌肤减压新茶道第五篇：舒缓按摩指南(一)世界按摩法大观(二)三大现代按摩法(三)舒缓颈部的穴位按摩法(四)舒缓活肤按摩法第六篇：舒缓运动指南(一)怎样动才舒缓(二)普拉提有氧操(三)瑜伽舒压馆(四)体平衡，身心皆舒畅(五)办公室运动计划(六)居家运动计划第七篇：舒缓芳疗中心(一)精油沐浴法(二)精油按摩疗法(三)精油敷法纾解疼痛(四)香薰疗法(五)芳香疗法拯救秀发第八篇：舒缓家居水疗(一)水中有氧运动(二)沐浴疗法(三)花草蔬果浴(四)海水浴(五)红酒浴(六)蒸汽浴

章节摘录

书摘　　1深呼吸：当紧张感来临时，深呼吸是非常有效的放松方式。
用鼻子慢慢吸气，将注意力集中在呼吸上，凝聚能量在肺部，感觉气体逐渐充满腹部，放在腹部上的手随之抬起；默默记数到lO，摒住呼吸保持2秒钟，在这时，大小脑将得到充分协调；然后再用8～10秒钟慢慢向外长呼气，同时收缩腹部肌肉，尽可能将肺部所有的气体都呼出去。
假想自己在呼气的同时也将所有紧张和压力呼出身体。
重复深呼吸5次，可以安抚你的紧张情绪，使身心完全进入放松状态，头痛也自然消除。
呼吸的同时可以配合用一只手的拇指按压另一只手拇指与食指之间的虎口穴（张开手指时，凹陷下去的地方），2分钟以后换另一侧。
　　2随时随地放松：感觉压力即将入侵脑部时，听一曲轻柔的音乐，或是到公园散步一会儿，去美发沙龙洗个头，都对缓解压力很有帮助，让你紧绷的肌肉和神经得到放松，这样头痛自然也就不会找上门了。
　　3运动：医生建议经常进行有氧运动能治疗紧张性头痛，因为运动可以提高体内的恩多芬一一种天然化学物质的含量，具有减轻痛楚、降低焦虑的作用。
　　4按摩大腿骨：手掌沿着臀部到膝部的大腿骨外侧往返用力按压，可以松弛紧张的大脑，缓解头痛。
　　P10

编辑推荐

最时尚的SPA疗法，最传统的中医疗法，最科学的运动疗法，最天然的草本芳香疗法，特别描绘一张舒缓病痛的健康地图，让你可以依照自身的健康状况，找到最适合自己的舒压方式。

走近风靡世界的各种时尚舒压疗法，真正达到身体的舒畅和心灵的宁静，为你的身心减压指点迷津！

压力在每个人身体上的反应都有所不同：有些人仅仅是头皮瘙痒，有些人则是折磨人的头痛；有些人是局部关节肿胀，有些人则可能全身肌肉疼痛。
我们根据人体全身可能产生的不适，描绘出一张舒缓病痛的健康地图。
在这张地图上，你可以依照自身的健康状况找到最适合自己的舒缓办法。
而且，这份地图所展示的疗法也是世界性的，有最时尚的sPA疗法、最传统的中医疗法、最科学的复健运动疗法、最天然的草本芳香疗法等等。
在阅读和尝试中，就像畅游世界各地的舒压疗养地，真正达到身体的舒畅和心灵的宁静。

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