

图书基本信息

书名：<<3萬人實證的即效經絡伸展&淋巴按摩>>

13位ISBN编号：9789862294956

10位ISBN编号：9862294957

出版时间：2011-7-15

出版人：三采文化出版事業有限公司

作者：谷口光利

页数：128

译者：蕭雲菁

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

【作者序】 自我保養， 幫你度過美好人生！

不管活到幾歲，都想保持健康與美麗。

這是所有人的夢想。

小時候完全不知道什麼叫疲累，不但皮膚非常光滑柔嫩，還每天很有活力地到處亂跑亂跳，但曾幾何時，不但疲勞不容易消除，皮膚也開始變得黯淡……。

最嚴重的是，身體內再也感受不到當時那股彷彿無窮無盡的能量。

在這個充滿壓力的世界裡，失去活力又疲累不堪的人，似乎愈來愈多。

為幫助大家解決這種煩惱，身為一名治療師，以及治療師養成學院的院長，我以中醫學為基礎，努力幫大家整骨與按摩，也負責指導的工作。

至今我已經協助過約3萬人，解決心靈與身體上的問題，也培養了約1000名的治療師，但有一件事始終讓我很在意。

這件事就是除了治療院之外，根本沒有其他地方可以幫忙改善大家的問題，許多人即使好不容易來到治療院，矯正好原本的不良狀態，但只要回到日常的生活裡，一切問題就又回到原點。

但話說回來，我也不可能有辦法每天都幫民眾解決問題，於是我開始思考，或許應該請民眾協助我，自行在家裡保養自己。

我將自己在學院裡，為培養專業治療師而教導的知識與技術，重新編成非專業的一般民眾也能活用的內容。

自從我開始傳達自我保養法後，許多人已經能維持整骨與按摩的效果，還因此開心地表示：「我變年輕了」、「我變得有活力了」。

此外，在2009年的世界美容會議中演講時，我介紹大家認識利用陰陽五行學說而來的自我保養法後，得到莫大的迴響，更讓我深深明白，這種自我保養法是許多人想追求的方法。

我所傳達的自我保養法，是以中醫學為基礎，而中醫學是非常深奧的一門學問，不但能幫助調整我們身體不適的情形，實際上還能提高我們的能量，幫助我們度過更美好的人生。

若大家能在實踐本書保養法的同時，感受到任何效果，都將是我最大的欣慰。

日本BODY CARE學院院長 谷口光利

## 內容概要

如果你想尋找最適合自己的健康調養書 如果你想改善身體不適的症狀 如果想要變美、變瘦、變漂亮 本書將同時滿足你3種需求，讓最了解人體經絡的針灸整體師，帶你實行經絡伸展&淋巴按摩的自然療法~ 本書作者為日本BODYCARE學院院長 - - 谷口光利，他曾前往中國大陸求學。

回到日本後，便以中醫的陰陽五行為基礎，加上個人針灸、整體師的執業經驗發展出谷口式健康美容法。

強調用伸展整氣、用按摩解毒，如此一來，就可以改變體質、舒緩身體不適、甚至是解決現代人常有的肥胖問題。

作者特別在書中設計簡單的檢測方式，讓讀者快速掌握自己體質（領導家型、教育家型、研究家型），找到最合個人需要的伸展按摩方式提高免疫力強健身體。

而針對普遍大眾需求度最高的舒緩不適症狀、瘦身需求，谷口老師亦有特別設計伸展按摩法，因此，全書收錄的26個淋巴按摩、29個經絡伸展，可說完全呼應忙碌現代人的需要。

如果你想用最自然、最純粹的方法保養身體、雕塑局部曲線，谷口老師將提供你最棒的優先選擇。

本書特色 1.繁忙現代人不可忽視的天然系自療方式。

2.針灸整體師的獨門健康美容法。

強調用伸展整氣、用按摩解毒，即可改變體質、舒緩不適。

3.針灸整體師首度公開的按摩手技 揉按捏，5分鐘就可達到健康、養生、美體的需求。

4.全書收錄29個經絡伸展、26個淋巴按摩，並依照現代人的體質分類，方便讀者快速搜尋、尋求解決之道。

## 作者簡介

谷口光利 日本BODY CARE學院院長 針灸師、柔道整體師、按摩師、指壓師 在日本取得證照後，赴中國廣州中醫學院留學，也曾在比利時的私人診所裡服務。回國後，開始經營針灸整骨院與芳香療法沙龍，並以陰陽五行學說為基礎，推出一套獨創的「谷口式」健康美容法。

1999年時，為指導暨培養治療師，以及獨立創業為目標，開設了日本BODY CARE學院，並透過技術指導與演講等活動，傾全力在推廣自我保養法、家庭保養法。

日本BODY CARE學院：<http://www.j-bca.com> 蕭雲菁 日本\*\*御茶水女子大學兒童心理學、教育心理學學士，同校臨床心理學碩士。

喜歡閱讀與旅遊，居留日本東京九年時間。

曾任職金融機構、日商公司課長等職，現專職中日文雙向翻譯、口譯，並任教文化大學推廣教育部日語教師、社區大學日語教師等職。

書籍目錄

Part 1 開始進行經絡伸展 & 淋巴按摩吧！

進行經絡伸展&淋巴按摩的最終目的瞭解自身體質，預防未發的疾病！

以伸展整氣，以按摩排毒！

必須熟記的經絡人體主要的淋巴結Part 2 類型重整按摩 提升你的免疫力！

關於類型重整按摩個人類型診斷法全方位經絡伸展讓你隨時隨地保養自己設定屬於自己的保養法全方位經絡伸展領導型領導型的重整按摩教育型教育型的重整按摩研究型研究型的重整按摩【專欄】分時分段保養 讓你持續做、不偷懶！

Part 3 對症按摩 找回健康和美麗！

便秘虛寒肌膚黯沉肌膚乾燥光澤秀髮肩膀酸痛腰痛關節痛月經問題更年期障礙失眠提高專注力容易疲勞心浮氣躁焦慮缺乏動力【專欄】陰陽五行學說很有意思！

Part 4 類型瘦身按摩 甩掉多餘脂肪、變身瘦體質！

類型瘦身按摩，從體內消除脂肪！

在日常生活中下點工夫就能變漂亮領導型領導型的瘦身按摩教育型教育型的瘦身按摩研究型 研究型的瘦身按摩【專欄】挽救親子關係的「搥搥搥」計畫Part 5 對症 & 局部瘦身按摩 讓你瘦得更漂亮！

善用原因別與部位別瘦身按摩，讓自己更漂亮！

【對症】累積疲勞吃太多水腫骨骼歪斜壓力【局部】小腹腿胸部上臂臀部臉部眼睛法令紋

章節摘錄

【作者序】 自我保養， 幫你度過美好人生！

不管活到幾歲，都想保持健康與美麗。

這是所有人的夢想。

小時候完全不知道什麼叫疲累，不但皮膚非常光滑柔嫩，還每天很有活力地到處亂跑亂跳，但曾幾何時，不但疲勞不容易消除，皮膚也開始變得黯淡……。

最嚴重的是，身體內再也感受不到當時那股彷彿無窮無盡的能量。

在這個充滿壓力的世界裡，失去活力又疲累不堪的人，似乎愈來愈多。

為幫助大家解決這種煩惱，身為一名治療師，以及治療師養成學院的院長，我以中醫學為基礎，努力幫大家整骨與按摩，也負責指導的工作。

至今我已經協助過約3萬人，解決心靈與身體上的問題，也培養了約1000名的治療師，但有一件事始終讓我很在意。

這件事就是除了治療院之外，根本沒有其他地方可以幫忙改善大家的問題，許多人即使好不容易來到治療院，矯正好原本的不良狀態，但只要回到日常的生活裡，一切問題就又回到原點。

但話說回來，我也不可能有辦法每天都幫民眾解決問題，於是我開始思考，或許應該請民眾協助我，自行在家裡保養自己。

我將自己在學院裡，為培養專業治療師而教導的知識與技術，重新編成非專業的一般民眾也能活用的內容。

自從我開始傳達自我保養法後，許多人已經能維持整骨與按摩的效果，還因此開心地表示：「我變年輕了」、「我變得有活力了」。

此外，在2009年的世界美容會議中演講時，我介紹大家認識利用陰陽五行學說而來的自我保養法後，得到莫大的迴響，更讓我深深明白，這種自我保養法是許多人想追求的方法。

我所傳達的自我保養法，是以中醫學為基礎，而中醫學是非常深奧的一門學問，不但能幫助調整我們身體不適的情形，實際上還能提高我們的能量，幫助我們度過更美好的人生。

若大家能在實踐本書保養法的同時，感受到任何效果，都將是我最大的欣慰。

日本BODY CARE學院院長 谷口光利 【推薦序】

媒体关注与评论

「谷口老師首度公開，史上最強的美容健康法。  
將中醫學應用在伸展運動和淋巴按摩裡，堪稱跨時代的創舉！」  
- - 暢銷書《神奇！  
巴娜娜 香蕉早餐減肥法》作者 / 哈麻吉

编辑推荐

1. 繁忙現代人不可忽視的天然系自療方式。
2. 針灸整體師的獨門健康美容法。

強調用伸展整氣、用按摩解毒，即可改變體質、舒緩不適。

3. 針灸整體師首度公開的按摩手技 揉按捏，5分鐘就可達到健康、養生、美體的需求。

4. 全書收錄29個經絡伸展、26個淋巴按摩，並依照現代人的體質分類，方便讀者快速搜尋、尋求解決之道。

作者簡介 谷口光利 日本BODY CARE學院院長 針灸師、柔道整體師、按摩師、指壓師 在日本取得證照後，赴中國廣州中醫學院留學，也曾在比利時的私人診所裡服務。回國後，開始經營針灸整骨院與芳香療法沙龍，並以陰陽五行學說為基礎，推出一套獨創的「谷口式」健康美容法。

1999年時，為指導暨培養治療師，以及獨立創業為目標，開設了日本BODY CARE學院，並透過技術指導與演講等活動，傾全力在推廣自我保養法、家庭保養法。

日本BODY CARE學院[www.j-bca.com](http://www.j-bca.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>