

<<洗浴按摩>>

图书基本信息

书名：<<洗浴按摩>>

13位ISBN编号：9787500926931

10位ISBN编号：7500926936

出版时间：2005-1

出版时间：人民体育

作者：漆浩

页数：254

字数：180000

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>

<<洗浴按摩>>

内容概要

众所周知，沐浴是人类文明的象征，它不仅是人们清洁卫生的需要，更是一种行之有效的防病治病、美容护肤、强身健体的重要方法之一。

沐浴是通过水、浴液、包括阳光、空气等对人体体表的刺激，使人体气血流畅，毛孔疏通，促进血液循环，增强新陈代谢，降低肌肉张力，有利于消除疲劳、促进睡眠，从而直接作用于人体的经络穴位上，再通过经穴与脏腑的特殊联系，达到疏通经络、行气活血、调整脏腑功能的作用。

研究证明，沐浴使人神清气爽、肌肉松弛、五脏和谐、全身放松，是现代健康文明的表现，也是大众健康生活的重要手段。

洗浴是大众化的，因为它来自于生活，同时，又服务于大众生活。

为了传播健康的沐浴方式和康复方法，我们编写了本书，目的是向大家介绍科学的沐浴知识和方法。书中收录了古今中外数百种沐浴方法，并分专题加以详细介绍，以这种简便易学的日常保健治病法还给大众。

我们这样做，正符合了“产生于实践，又重归于实践”“来自于民间，又重回于民间”的中医药传统保健规律。

另外，为满足大众需要，书中还介绍了适合于家庭各类人群学习运用的家庭洗浴康复疗法，并收集和推荐了数种家庭康复的洗浴处方，以满足不同人群、不同病症患者在任何时间、任何部位进行洗浴保健的需要。

<<洗浴按摩>>

书籍目录

第一章 洗出你的健康来 一、洗浴使你更健康 二、科学沐浴，你真了解吗 三、洗浴将养生进行到底 四、天下沐浴都一家第二章 看你会洗不会洗 一、洗浴关键在温度 二、选择你最适宜的水湿 三、神奇的沐浴溶液 四、温馨可人的沐浴环境第三章 健康沐浴有情趣 一、冷热水浴总相宜 二、干擦湿淋都惬意 三、花草食物皆入浴 四、阳光空气也爽人第四章 药浴防病又治病第五章 药浴保健有名方第六章 药汤所到体安康第七章 全身沐浴有奇效第八章 人面桃花出芙蓉第九章 沐浴健康永常在

<<洗浴按摩>>

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>