

<<从头到脚说瘦身>>

图书基本信息

书名：<<从头到脚说瘦身>>

13位ISBN编号：9787505423695

10位ISBN编号：750542369X

出版时间：2010-4

出版时间：朝华出版社

作者：邱淑惠

页数：292

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>

## <<从头到脚说瘦身>>

### 内容概要

当今这个以瘦为美的时代，瘦身已经成为一种潮流、一种时尚。上至五、六十岁的阿婆，下到刚上小学的小妹，几乎人人都是谈肥色变。肥胖为何会成为公众的大敌呢？

近日公布的健康检查十大警讯排行中，一串惊人的数字解释了这个疑问，全台百分之三十三点六的男性体重超重，整日喊着瘦身的女性数字也高达百分之二十七点四。

“怎样才能有效瘦身”已经成了大家最关心的问题。

从另一方面来看，肥胖已成为审美的阻碍，越来越多的女性为了使自己的身材能够苗条动人，而不惜在饮食上克制自己，对美食望而却步；或参加大量的健身活动，让自己在繁重的工作之余，使自己更加疲惫不堪，更有甚者，去做美体整形手术、抽取脂肪。

整体看来，这些投入了大量的时间、精力和金钱的方法往往收效甚微，或者当时效果明显，却又出现后期反弹的结果。

由此可见，名目繁多的西医瘦身即使暂时治标，也不能从根本上解决问题。

我们可以发现，每当一种新的瘦身方法问世，人们便会蜂拥而至，积极尝试。

但很多时候结局往往是乘兴而去、败兴而归，达不到预期的效果。

更有人为了瘦身而尝试一些极端的做法，导致身体机能平衡被严重破坏，产生了健康上无法挽回的问题。

其实，减肥瘦身应以身心健康为前提，身形窈窕曲线也应自然造就，本书即从中医的角度揭示肥胖的原理，结合和学研究资料，透过介绍穴位按压瘦身的方法，辅助以健康饮食和运动，来帮助读者树立正确的的瘦身观念，享“瘦”康新生活。

## <<从头到脚说瘦身>>

### 作者简介

(日本) 邱淑惠 :

日本NHK祖母级养生专家, 日本穴道按摩第一人  
1949年出生于台湾桃园。

1974年进入日本东京教育大学(现筑波大学)学习东洋医学及临床针灸技术。

长期在日本推广针灸技术及知识, 举办过数千场的演讲, 曾在日本NHK教育电视台的《健康穴位  
体

<<从头到脚说瘦身>>

书籍目录

Part 1 瘦身新主张——穴位按压	穴位按压法的基本原理及按压方法	什么是穴位？
穴位按压法的基本原理	如何正确地找到穴位	穴位的标示单位
穴位按摩的注意点	基本按摩手法	穴位按摩的时间
哪些人应慎用穴位按摩	操作过程中的注意事项	哪些人禁用按摩瘦身
健康开始	不同体型的肥胖原因	Part 2 瘦身：从体质调整与内脏
降低内脏脂肪	什么是内脏脂肪	主要脏器对肥胖的影响
型肥胖	针对内脏去脂的饮食调节	身体各部位的肥胖成因
这辆快车	肠道健康，让排泄顺畅正常	内脏型肥胖的原因
瘦身不当引起的肠道老化	让肠道永葆青春	内脏型肥胖的危害
你属于哪种肥胖？	提高新陈代谢	如何检测内脏
四种肥胖类型	自我判定肥胖类型	新陈代谢与肥胖
身方案	水肿型肥胖	脂肪型肥胖
水肿型肥胖的瘦身方案	消除水肿小体操	脂肪型肥胖的原因
放松运动	全身运动	耳穴瘦身
不胖？	利用穴位瘦身	水肿型肥胖的定义及表象
为什么脸会胖？	饮食调节	水肿型肥胖的原因
瘦脸按摩	局部瘦脸	肌肉型肥胖
胸部	减胸篇	制定合理的瘦身计划
背部保健	手臂（甩开蝴蝶袖）	改善脸部线条
瘦臂四法	经络按摩法瘦臂	你的脸胖
办公室按摩小技巧	运动小体操	测测你是哪种类型的双下巴
式穴位按压法	瘦腹小体操	如何减去双下巴
垂	美臀两穴	背部
瘦大腿	伸展运动瘦腿	背部瘦身
腿食物	扎马步瘦大腿	按摩刺激腹部肌肉
Part 4 瘦身番外篇	有效利用生活中的小对象	穴位指压法
的瘦身	气功瘦身	按摩法
来源	肌肤排毒环境检测	手臂运动
Part 5 排毒养颜篇	放松功	家庭
好心态是成功瘦身的一半	排毒方法	穴位按压法
附录：人体经络及主要穴位	穴位的标示单位	办公室
	提高新陈代谢	运动小体操
	脂肪型肥胖	丝瓜按摩瘦腰法
	脂肪型肥胖的原因	清除宿便，不做大肚婆
	耳穴瘦身	学走路
	水肿型肥胖的定义及表象	日常瘦腿操
	水肿型肥胖的原因	小腿
	肌肉型肥胖	瘦小腿的运动
	制定合理的瘦身计划	美
	改善脸部线条	Part 4 瘦身番外篇
	你的脸胖	有效利用生活中的小对象
	测测你是哪种类型的双下巴	瘦身常备法宝
	如何减去双下巴	利用生活对象
	背部	Part 5 排毒养颜篇
	背部瘦身	肌肤的毒素
	按摩刺激腹部肌肉	体内毒素的
	穴位指压法	有效利用排毒食品
	按摩法	
	手臂运动	
	家庭	
	穴位按压法	
	办公室	
	运动小体操	
	丝瓜按摩瘦腰法	
	清除宿便，不做大肚婆	
	学走路	
	日常瘦腿操	
	小腿	
	瘦小腿的运动	
	美	
	Part 4 瘦身番外篇	
	有效利用生活中的小对象	
	瘦身常备法宝	
	利用生活对象	
	Part 5 排毒养颜篇	
	肌肤的毒素	
	体内毒素的	
	有效利用排毒食品	

<<从头到脚说瘦身>>

章节摘录

插图：

<<从头到脚说瘦身>>

编辑推荐

## <<从头到脚说瘦身>>

### 名人推荐

好心态是成功瘦身的一半瘦身，是女性永远的话题。

因为肥胖会影响美感，损害健康。

瘦身，也是一个漫漫征程，在这条道路上有人成功，有人失败。

为什么不同的人会有截然相反的结果？

难道肥胖真是这样久治不愈的恶疾？

答案是否定的！

瘦身与做任何事一样，都需要良好的心态支撑，有了这种心态，就等于在瘦身的路上成功了一半。

你是为何而瘦身？

相信不同的人都会有不同的答案，不管你是为美而减肥，还是为健康而瘦身。

我们都要明白一点，你是为自己而瘦身，瘦身成功了，最大的收益者是你自己。

我们是为自己而瘦身，为了以后自己健康的身体而瘦身，为了更美好的未来，为了更好地享受人生而瘦身！

为了自己的明天，千万不要选择极端的瘦身方法，迫害自己的身体。

瘦身的本质是为了健康而瘦身，如果瘦身本身就是对健康的迫害，那就没有任何意义了。

邱淑惠老师在这里提供给你的是一套美丽有效的懒人瘦身法，教你按对穴位，吃对食材，练对运动

。《从头到脚说瘦身》针对不同体型的肥胖群体，从头到脚依次讲解了身体各个易发胖的重点部位，详细说明了具体的肥胖成因并提供相应的瘦身方案，无论是整体瘦身还是局部减肥，都轻松有效。

穴位瘦身法是在我国传统医学与现代医学相结合的基础上研制出的一种健康、安全、快速的减肥方法，通过疏通人体经络，打通人体经脉，刺激人体相关穴位，将体内多余脂肪从脂肪库里游离出来，经分解、消耗，通过大小便、汗腺排除体外，从而达到排除毒素、塑身减肥的效果！

减肥后的体内脏腑脂肪经分解消耗，脂肪不包裹脏腑了，脏腑从而得到了强壮，强壮后的脏腑代谢能力也得到了加强，它能及时把所吃的食物转化成气血，使脂肪失去存积的机会。

很多人都觉得找穴道似乎很难，其实只要静下心，根据穴道所在位置按下去，会有以下两种感觉，这就表示你找到了穴位。

1.酸麻感：当我们按压穴道时，会出现轻微酸酸麻麻的感觉。

2.凹洞感：按压穴道所在的位置，可以感觉到有个小小的凹洞。

瘦身贵在坚持，常言道：“罗马不是一天建成的。

”同样的，瘦身也不是三日五日就可以达成的。

面对日积月累的脂肪，要有持之以恒的毅力才能将它摧毁。

给自己制定合理的目标，按部就班地实施，记住，欲速则不达，速成的瘦身方法，只会对健康造成坏的影响。

只要带上恒心，你选择的就没有牺牲的胜利！

最后，祝《从头到脚说瘦身》的所有读者都能够早摆脱肥胖的困扰，恢复苗条的身形，拥有健康活力的每一天！

——中华针灸医学会 理事长 吴旭庚

<<从头到脚说瘦身>>

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>