

<<健康新航线>>

图书基本信息

书名：<<健康新航线>>

13位ISBN编号：9787506290555

10位ISBN编号：7506290553

出版时间：2007-9

出版时间：北京世图

作者：吴建隆

页数：139

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>

## <<健康新航线>>

### 内容概要

由于生活节奏的加快，对每个忙碌的现代人而言，能够以简单、便利的方法达到保健养生的效果是最好的。

在本书中，提供了兼顾消脂、调理的38种方法，从穴道按摩到中药茶饮，再加上睡前泡脚，可以说是以中医的观念及方法为出发点的全方位保健养生法。

相信大家只要持之以恒，每天不间断地做，对消除身体多余脂肪、保健养生，甚至调理身体，预防疾病的发生，都有很好且很明显的效果。

希望大家能够让保健成为一种日常生活的习惯，每个人都能拥有健康的身体。

## <<健康新航线>>

### 作者简介

吴建隆，毕业于阳明大学物理治疗学系，现任台北市立联合医院中医院区的医师，除了针伤科以外，最擅长的是内科、儿科和皮肤科。

从物理治疗师变成中医师，除了职称的改变外，最大的改变应该就是所从事的工作的领域从西医变成了中

医。

这种跨领域的改变，使得他在医

<<健康新航线>>

书籍目录

PART1 调整身体、消脂保健的穴道按摩法 穴道按摩前，你一定要知道的5个重点 重点1 2个方法，找对穴位 重点2 9个最基本的按摩手法 重点3 8个穴道按摩要注意的事项 重点4 穴道按摩的3大好处 重点5 穴道按摩的6大禁忌 脸部消脂 改善肠胃功能 消除上腹部油脂 抑制食欲 腰部去脂 防止心血管疾病 消除（鱼有）鱼肚 降低中风几率 膝关节减脂 预防关节变形 去除大腿肉 消除下肢水肿 改善萝卜腿 防止静脉曲张 避免肢踝粗大 强化脚部筋骨 紧实用臂肌肉 减轻手臂麻痛 防止颈部肌肉松弛 缓解颈部僵硬 美化肩部线条 消除肩膀酸痛 调理气血 告别手脚冰冷 调理肠道机能 解决便秘胀气 调理消化系统 强化胃肠吸收力 改善眼部周围循环 缓解眼睛疲劳 调理经络运行 预防五十肩 调气血理经络 解决腰酸背痛 放松紧绷肌肉 改善睡眠质量 改善血液循环 拒绝生理期疼痛PART2 量身配制的养生保健茶 喝中药茶，先弄清楚自己是哪一种体质 循环气血养生茶 消脂润肠保健茶 强筋健骨茶 通经络养气茶PART3 睡前泡脚 养生又健康 泡脚前，你一定要知道的事 活血行气泡脚汤 润肠通便泡脚汤 明目安神泡脚汤 强化筋骨泡脚汤

#### 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>