

<<无肚一身清>>

图书基本信息

书名：<<无肚一身清>>

13位ISBN编号：9787530437001

10位ISBN编号：7530437003

出版时间：2008-7

出版时间：北京科学技术出版社

作者：李汝明

页数：165

译者：王宁

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>

## <<无肚一身清>>

### 内容概要

脏器按摩通过推拿揉摸，深入按摩到“人体的根源”——五脏六腑，通过对心脏、肺、肝脏、肾脏等器官的直接刺激，促进体内毒素迅速排出，帮助各个器官恢复正常功能。

身体内部的环境变得洁净了，腹部赘肉和各种健康问题自然也就得到了改善。

人们为了健康和美丽，不惜投入大量的金钱和精力，进行着各种各样的努力和尝试，如减肥、塑身等等，但是这些方法如不能触及身体的根源，不能恢复内脏器官的功能，往往都是收效甚微，甚至徒劳无功的。

脏器按摩是一种可以解决上述问题的完美方法，它不但能让我们同时收获健康和美丽，最重要的是简单方便，谁都可以自行练习，你当然也行！

## <<无肚一身清>>

### 作者简介

李汝明，韩国高丽大学英语英文系学士，圆光大学研究生院东方学系硕士，现在圆光大学攻读博士学位。

韩国healingtao协会会长，李汝明脏器按摩研究院院长。

李汝明先生将世界著名的气功专家Mantakchia开创的healingtao最早介绍到韩国，他汲取healingtao的核心精髓，结合人体内脏

## <<无肚一身清>>

### 书籍目录

#### 第一部分 为什么要进行脏器按摩？

脏器按摩帮你减掉内脏脂肪 你知道自己是什么体型吗？

脏器按摩帮你排出体内的毒素 脏器按摩帮你保持健康 脏器按摩，你问我答！

#### 第二部分 脏器按摩手法图解 按摩准备 脏器按摩的具体过程 热身按摩：收尾按摩 肚脐按摩：使五脏六腑的功能更加活跃！

腹部按摩：可以有效地帮助排出身体内的毒素！

腹脑按摩：有效提高消化器官的功能！

小肠按摩：增加小肠的吸收功能，抑制食欲！

大肠按摩：促进肠运动，清除宿便！

肝部按摩：增强肝脏功能，促进脂肪代谢！

胃部按摩：恢复胃部肌肉的弹性，改善脾胃功能！

肾脏按摩：促进血液净化，消除水肿！

膀胱按摩：有效地预防和缓解膀胱疾病！

子宫、卵巢按摩：远离妇科疾病，女性健康的根本！

任脉按摩：可以有效地帮你缓解压力，放松身心！

肺部按摩：促进全身血脉畅通！

心脏按摩：增强心脏功能，远离心脏疾病 6项肠运动，清除腹部赘肉 两个人相互按摩第三部分

各种针对性的脏器按摩 根据不同的腹部形状，选择不同的按摩 针对“年轻女性肥胖”的脏器按摩 针对“中年女性肥胖”的脏器按摩 针对“男性肥胖”的脏器按摩 针对“幼儿、青少年肥胖”的脏器按摩 针对“老年肥胖”的脏器按摩第四部分 脏器按摩与美容 内脏健康，皮肤才会变漂亮 能消除痤疮

的脏器按摩 健康的生活习惯，预防并缓解痤疮 能消除色斑的脏器按摩 健康的生活习惯，预防和消除

色斑第五部分 提高按摩效果的辅助方法 辅助方法之一——腹肌运动 辅助方法之二——气功呼吸法 辅助方法之三——3日脏器解毒法 辅助方法之四——加强脏器解毒效果的食物 辅助方法之五——科学

健康的饮食习惯第六部分 腹部按摩器 自我脏器按摩的好帮手——腹部按摩器附表 脏器按摩收腹计划

日志

## &lt;&lt;无肚一身清&gt;&gt;

## 章节摘录

第一部分 为什么要进行脏器按摩？

你知道自己是什么体型吗？

均衡匀称的身体的中心是腹部和腰部。

当腰腹部出现变形的时候，全身便失去原有的均衡和匀称。

也许你会觉得，身材走形不过是因为平时的姿势和习惯不好导致的，这是不对的，其实，肌肉和骨骼的歪曲、内脏疾病特别是肠子的病变都可能引发身材走样。

在出现骨骼问题的现代人中，有超过70%的人是从内脏异常开始，进而发现骨骼问题的。

在充斥着巨大的压力、污染、垃圾食品的生活环境中，现代人多带有消化不良、便秘、肠道胀气、腹部出现赘肉等预示着消化器官病变的症状。

弗兰茨萨比尔麦尔博士（1875～1965年）把内脏器官定义为“人体的根本系统”，并且根据肠道的状态把人的体型分为七种，分别是健康型、预备型、立正型、鸭子型、问号型、扫帚型和大肚型。也就是说肠子的状态不同，人自然会出现各种不同的体型，这不是可以主观控制的。

第一，健康型：脊柱正直挺拔，腹部平坦。

这是最标准的体型，但是遗憾的是，在长期伏案工作和不规律的生活饮食习惯的作用下，现代人中已经很难找到这样的体型了。

第二，预备型：腰椎僵直。

腰椎不能实现自然弯曲，僵直成一线，腹部肌肉无力，肠子健康状况不佳，不能活跃蠕动，因此体内废弃物大量淤积，逐渐僵化成这种体型。

第三，立正型：腰椎向前凹陷。

由于严重的消化问题，胃和肠子把臀部向后推，腰椎向前过度凹陷，以便为肠子创造更大的空间。

胸椎（颈椎和腰椎之间的脊椎部分）为了保持正常的生理弯曲，则更加挺直，导致胸部向前凸出，脖子向后僵直，两边的肩胛骨之间的距离拉近。

这种变化通常会引起脊椎疼痛，胸闷气短；臀部也是去弹性，松垮下垂并且不断增大。

## <<无肚一身清>>

### 编辑推荐

长生不老，永葆青春是人类长久以来不懈追求的梦想。

几千年来，人们一直在研究和探求强身健体的方法。

脏器按摩沿袭了前人摸索出来的经验，经过世界著名的气功专家Mantakchia的不懈努力，终于成为一种为现代人广泛接受的保健方法，并且广受瞩目。

本书介绍了腹肌运动、气功呼吸法、3日脏器解毒法等辅助方法，这些方法有助于放松身心、强化内脏器官。

通过以上各种方法的练习，不但能够轻松地甩掉大肚腩，恢复苗条的身姿，还能重新找回健康和旺盛的活力。

除此之外，还收录了脏器按摩的辅助工具“腹部按摩器”的使用方法，使脏器按摩变得更加简单方便。

美丽总是和健康结伴而行的。

一句话，脏器按摩收腹锻炼的目标就是实现“健康美”，是一种营造健康的、美丽的生活的方法。

现在，就请您跟着我一起开始练习脏器按摩，播下“健康的种子”，每天精心耕耘，等待收获美丽幸福的生活吧。

<<无肚一身清>>

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>