

<<肥胖症自我按摩图解>>

图书基本信息

书名：<<肥胖症自我按摩图解>>

13位ISBN编号：9787538426663

10位ISBN编号：7538426663

出版时间：2003-1-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：刘明军 聂红梅

页数：131

字数：126000

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>

<<肥胖症自我按摩图解>>

内容概要

自我按摩疗法，最早见于我国西汉时期的马王堆出土文物中。

在医学模工发展的今天，人们更为注重健康的质量，更为欣赏健康的体魄。

自我按摩无需特殊的器械设备，不受场地的限制，安全可靠，疗效显著，经济实惠，是人们理想的保健方式。

全书主要从5个篇章介绍，分别是常识篇、经穴篇、手法篇、治疗篇和调护篇。

本书图文并茂，通俗实用，生动形象，易学易做，适用于不同年龄段的肥胖之人。

全书主要以自我按摩治疗肥胖症为主，同时又兼顾了其饮食、起居、用药等内容，是医疗、家庭保健很有价值的参考书。

<<肥胖症自我按摩图解>>

书籍目录

常识篇 何谓肥胖症 何谓自我按摩 自我按摩减肥有哪些特点 减肥的疗程是如何规定的 自我按摩减肥时要注意什么 什么情况下不能做自我按摩
减肥经穴篇 何谓经络及走向 自我按摩穴位应如何定位
减肥体表常用穴位 减肥耳部常用穴位 减肥手部常用反射区手法篇 自我按摩减肥的手法特点 自我按摩减肥的体部常用手法 自我按摩减肥的耳部常用手法 自我按摩减肥的足部常用手法 自我按摩减肥的手部常用手法治疗篇 体部自我按摩减肥 耳部自我按摩减肥 足部自我按摩减肥 手部自我按摩减肥 简易自我按摩减肥调护篇 良好的起居习惯 良好的饮食习惯 合理的饮食结构 减肥食谱 减肥食品 中药减肥 西药减肥

<<肥胖症自我按摩图解>>

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>