

<<经穴减肥>>

图书基本信息

书名：<<经穴减肥>>

13位ISBN编号：9787806419656

10位ISBN编号：7806419659

出版时间：2006-07-01

出版时间：中原农民出版社

作者：李彦知

页数：81

字数：62000

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>

<<经穴减肥>>

内容概要

中华经穴疗法是祖国医学重要的组成部分，是医药学家和广大人民群众长期与疾病做斗争中创造的一种神奇疗法。

以操作简便、适应证广、疗效明显、经济安全等优点，备受广大群众的欢迎。

为了帮助大家熟练掌握这一古老而神奇的疗法，特请国家选定的著名老中医、学术继承导师、中国工程院院士、国家攀登课题经络研究首席科学家程莘农教授担任“神奇的中华经穴疗法丛书”的名誉主编。

精选深受大家喜爱和简便有效的点穴疗法、经筋疗法、奇穴疗法、经穴灸法、经穴刮痧、经穴磁疗、经穴敷贴疗法、耳穴压豆疗法、经穴美容、经穴减肥10种疗法。

每种疗法都单独成册，每册作者均为资深专业医师，解答读者最关心的问题。

根据疾病和养生等情况所选的每一个经穴都详述具体位置，书中附有常用经穴图，便于读者查找。

本丛书还用通俗的语言介绍了每种疾病的具体操作方法及特别提示等，使读者能够一看就懂、一学就会。

如果你能掌握几种经穴疗法，为你和家人调理气血、通畅经络、平衡阴阳、治疗疾病、保健养生，将会使你的家庭更和睦、更温馨、更幸福，这也是我们组织编写本丛书的初衷。

最后，祝愿广大读者朋友们健康快乐每一天！

<<经穴减肥>>

书籍目录

基础知识篇 1.什么是肥胖? 2.肥胖是怎样发生的? 3.怎样发现自己有可能变胖? 4.怎样预防肥胖? 5.如何选择适合自己的减肥方法? 6.肥胖对健康有什么影响? 7.怎样远离肥胖? 针灸减肥篇 1.什么是针灸减肥? 2.针灸疗法为什么可以减肥? 3.针灸减肥最适用于哪类肥胖患者? 4.针灸减肥需要注意什么? 5.针灸治疗中应注意哪几点? 6.什么是颜面针灸减肥? 7.颜面针灸减肥的穴位有哪些? 8.针灸减肥的常用处方有哪些? 艾美减肥篇 1.为什么艾灸疗法能够减肥? 2.艾灸减肥有哪些好处? 3.常用灸法有哪些? 4.艾灸减肥要注意什么? 5.艾灸减肥的常用处方有哪些? 刮痧减肥篇 1.刮痧疗法为什么能够减肥? 2.刮痧减肥的操作方法是什么? 3.什么是补泻手法? 4.刮痧减肥的常用处方有哪些? 按摩减肥篇 1.为什么按摩疗法能够减肥? 2.按摩减肥的手法有哪些? 3.腹部按摩减肥法有哪些? 4.循经按摩点穴减肥法的特点是什么? 5.自我按摩减肥时要注意哪些? 6.什么是循经摩擦拍打减肥法? 7.如何进行局部按摩减肥? 点穴减肥篇 1.为什么点穴疗法能够减肥? 2.点穴减肥的操作方法有哪些? 3.点穴疗法减肥时要注意什么? 4.怎样用点穴疗法减肥? 耳穴减肥篇 1.为什么耳穴疗法能够减肥? 2.耳穴减肥要注意什么? 3.耳穴减肥有哪些方法? 4.影响耳穴减肥的因素有哪些? 5.耳穴减肥的常用处方有哪些? 附1: 常见减肥中 1.白术 2.丹参 3.茯苓 4.薏苡仁 附2: 常见减肥食物 1.黄瓜 2.冬瓜 3.鹌鹑 4.黄豆 5.山楂 6.山药 7.洋葱 8.白萝卜 9.海带 10.魔芋 11.芹菜 12.兔肉 附3: 常见减肥膳 1.降脂饮 2.绿豆海带粥 3.海带草决明汤 4.青茶饮 5.山楂粥 6.冬瓜粥 7.赤小豆粥 8.怪味海带 9.决明降压粥 10.荷叶粥 11.芹菜炒香菇 12.三色糯米饭 13.红焖萝卜海带 14.豆浆粥

<<经穴减肥>>

编辑推荐

什么是针灸减肥？

针灸疗法为什么可以减肥？

针灸减肥最适用于哪类肥胖患者？

针灸减肥需要注意什么？

刮痧疗法为什么能够减肥？

刮痧减肥的操作方法是什么？

按摩减肥的手法有哪些？

.....本书为“神奇的中华经穴疗法丛书”之一，解答了读者对经穴减肥最关心的问题。

此外，本书还根据疾病和养生等情况所选的每一个经穴都详述具体位置，书中附有常用经穴图，便于读者查找。

同时，本书还用通俗的语言介绍了每种疾病的具体操作方法及特别提示等，使读者能够一看就懂、一学就会。

<<经穴减肥>>

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>