

<<瘦身法-神效穴位按摩>>

图书基本信息

书名：<<瘦身法-神效穴位按摩>>

13位ISBN编号：9787810367516

10位ISBN编号：781036751X

出版时间：2006-2

出版时间：汕头大学出版社

作者：陈旺全

页数：131

字数：150000

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>

<<瘦身法-神效穴位按摩>>

前言

摆脱肥胖，健康瘦身“肥胖”是全世界的重大课题之一。

近年来，各国肥胖人数量迅速攀升，在美国每十位成年人中就有六位体重超标；根据卫生部门的统计，在台湾每十位成年人中就有三位体重超标。

虽然我们的统计数字看起来没有美国那么严重，但是因为人种及身材的差异，我们的身体在还没有变得很胖时，脂肪已经明显增加。

我们知道，肥胖是体内脂肪过度堆积所造成的，因为体内容易堆积脂肪，所以也就容易发生因肥胖所导致的慢性疾病。

在台湾十大死亡病因中，就有癌症、脑中风、心脏血管疾病、糖尿病、慢性肝炎及高血压等六项与肥胖有关。

<<瘦身法-神效穴位按摩>>

内容概要

按对穴位，吃对食材，就有好身材！

修饰大饼脸，雕出瓜子脸；消除双下巴，塑出美线条；甩掉蝴蝶袖，秀出纤细手；拒绝飞机场，让罩杯升级……这些你都想实现吗？

本书可以让你拥有健康好身材！

图解46个关键瘦身穴位，32道关键瘦身食谱，还有作者独创瘦身剪刀操、不复胖的生活瘦身法等。

只要你勤安穴位，美形就立即再现！

<<瘦身法-神效穴位按摩>>

作者简介

陈旺全，学历：美国卫生科技大学医学博士、日本大学医学部博士研究中西整合医学专科医师。

现任：台北中医师公会理事长；台北中医院、仁爱医院主任医师。

著作：《健康美丽FOLLOW ME》、《一味中药健康之钥》、《健康百宝箱》等数十本书。

<<瘦身法-神效穴位按摩>>

书籍目录

推荐序1 摆脱肥胖，健康瘦身推荐序2 优质减肥，美丽又健康自序 瘦得健康，瘦得持久，瘦得愉快!前言 解开神效瘦身法的几个关键优质瘦身正确观念 勿求速效 无副作用 按对穴位 聪明饮食 作息正常优质瘦身穴疗法 勤按穴位，美形立现! 修饰大饼脸，雕出瓜子脸 消除双下巴，塑出线条 甩掉蝴蝶袖，秀出纤细手 修饰双峰，罩杯升级 拒当“小腹婆”，赶走啤酒肚 灭除水桶腰，再现纤细腰 消除大屁股，紧实俏挺臀 赶走大象腿，迷你裙出列 抛弃萝卜腿，塑造美形小腿优质瘦身食疗法 不当减重后遗症大，优质瘦身不伤身 解开“膳食纤维”的瘦身密码 优质瘦身食材有哪些?菇蕈类 木耳优质瘦身食谱 金针菇优质瘦身食谱 秀珍菇优质瘦身食谱 杏鲍菇优质瘦身食谱 香菇优质瘦身食谱药材类 山楂优质瘦身食谱 薏苡仁优质瘦身食谱 荷叶优质瘦身食谱 番石榴叶(芭乐叶)优质瘦身食谱 灵芝优质瘦身食谱 决明子优质瘦身食谱酵母类 亚麻仁油优质瘦身食谱 蓝藻优质瘦身食谱 红曲优质瘦身食谱 啤酒酵母优质瘦身食谱 乳酸菌优质瘦身食谱优质生活瘦身法 为求“顺眼”，坚持“保重” 我的瘦身兼养生食谱 我的运动瘦身法 剪刀操的运动方法附录 “吃减肥药”你安心吗?——相关减肥药分析

<<瘦身法-神效穴位按摩>>

章节摘录

书摘快速减肥，对身体伤害难以弥补。减肥的人口多，减肥市场商机大，业者为争取顾客，纷纷推出强调可快速减肥的药物、保健食品与瘦身饮食处方，但一味地追求快速减肥，有时可能会让自己的健康冒很大的风险。

因减肥失当产生不良后遗症甚至丧命的事件，在国内外影剧圈中不胜枚举。

70年代红透半边天的“卡本持兄妹”合唱团成员之一的妹妹凯伦，温婉可人，其优美的歌声，曾风靡全球，但在80年代中期，凯伦因减肥失当，引发厌食症，形销骨立，最后因营养不良而辞世，令广大歌迷唏嘘不已。

另外，曾拍摄裸体写真集而声名大噪的日本女星宫泽理惠，也曾因刻意减肥，得了厌食症，体重直线下降，几乎不成人形。

还有许多超级模特儿曾因减肥过度而罹患胃溃疡。

亦曾有报载台湾一名年轻偶像团体艺人为了上镜头好看，体重从120公斤，减肥到75公斤。但狂瘦的结果，虽然让他从胖子变帅哥，但也因急速减肥，加上工作体力消耗大，导致营养失调，全身都是病，关节发炎、膝盖、腰部疼痛难忍。

就医时医生发现，这名未满20岁的帅哥，除了关节，连内脏都搞坏了，要长期治疗。他深感懊恼，因而现身说法奉劝年轻人，可别乱减肥，减肥要慢慢来，是急不得的。

P18插图

<<瘦身法-神效穴位按摩>>

编辑推荐

《中医世家健康绝学:图解穴位按摩巧瘦身》推拿按摩术在我国已有数千年的历史，以其独特的“简、便、效、廉、绿色”治疗优势，深受咱们普通老百姓的欢迎。台湾网上书店“博客来、”“金石堂”、“诚品”年度最佳畅销书图文并茂详述60种常见疾病的穴位的疗法《中医世家健康绝学:图解穴位按摩巧瘦身》是享誉国际的医学博士、穴位健康按摩大师20多年来临床穴经典之作绿色疗法、简单易学、手到病除、疗效神奇!

<<瘦身法-神效穴位按摩>>

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>