

肥胖症自我按摩图解



[肥胖症自我按摩图解 下载链接1](#)

著者:刘明军 聂红梅

出版者:吉林科学技术出版社

出版时间:2003-1-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787538426663

肥胖症是危害人类健康的主要疾患之一，同时也是心、脑血管疾病的诱发因素，肥胖症也影响到人的形体，会带来诸多不便。如何让困扰人们的肥胖症得到行之有效的治疗一直是人们所关注的问题。现在市面上的减肥药虽有一定的作用，但多数减肥药有着不同程度的毒副作用。对于肥胖症患者来说，自我按摩是一种非常实用，可操作的治疗方法。

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。在医学模式发展的今天，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。我们希望本书的问世，能对广大读者有所帮助，形体更为适中。

由于时间仓促，书中不足之处，恳请广大读者给予指正。

作者介绍：

目录：一 常识篇

1 何谓肥胖症

2 何谓自我按摩

.....

二 经穴篇

1 何谓经络及走向

2 自我按摩穴位应如何定位

.....

三 手法篇

1 自我按摩减肥的手法特点

2 自我按摩减肥的体部常用手法

.....

四 治疗篇

1 体部自我按摩减肥

2 耳部自我按摩减肥

.....

五 调护篇

1 良好的起居习惯

2 良好的饮食习惯

.....

• • • • • (收起)

[肥胖症自我按摩图解 下载链接1](#)

标签

生活

养生

健康

中国

评论

[肥胖症自我按摩图解 下载链接1](#)

书评

[肥胖症自我按摩图解 下载链接1](#)