

13式淋巴排毒健身操



[13式淋巴排毒健身操_下载链接1](#)

著者:庄杏珍

出版者:中国城市

出版时间:2009-12

装帧:

isbn:9787507421651

《13式淋巴排毒健身操》中介绍：庄杏珍37年抗癌结晶。推行近10年，海内外近30余万人受益，受益者遍及美国、马来西亚、欧盟等海外华人聚居区。星空卫视中文台、中国台湾民视电视台等海内外媒体持续关注。每天18分钟打开淋巴结，健康自然跟着你。防癌、抗癌、增强免疫力+治疗头痛、失眠预防中风+控制血糖、降血压。

著名主持人胡瓜、陈美凤、付娟等鼎力推荐的
台湾最受欢迎健身操，附赠庄杏珍亲身示范光盘。

要活就要动:

13式淋巴排毒健身操

每天只花18分钟，打开淋巴结，健康自然跟着你。最详尽的步骤图解。

庄氏美容养生法

利用梳子刺激头部穴位，激活人体潜能。准确的穴位示范图解。

8道四方养生食谱

利用饮食调理身体机能，最好的药物是食物。材料简单，步骤详尽。

11位练习者经验分享

13式淋巴排毒健身操练习者，亲身经验真诚分享，共同见证身体改变的奇迹。

作者介绍:

庄杏珍，台湾省高雄冈山人。从20岁起她就饱受病痛折磨，40岁之前她先后患过宫颈癌、乳腺癌、大肠癌，医院几乎就成为她第二个家。

1999年，医生又确诊她患上了肝癌，这使得她一度对生活失去信心，几次寻死不成。这种经历也使他渐渐领悟生命的另一种可能性，决心将剩余的生命用来帮助更多的人。

由于认识到“要活就要动”的真谛，她开始熟读市面上所有运动养生方面的书籍。终于在2001年，她摸索出一套能够疏通全身淋巴系统、为身体建构良好循环的健身操——13式淋巴排毒健身操。做过一段时间之后，她发现身体状况得到好转，就连癌细胞也被控制住，不再继续恶化。

为了推广这套对身体极其有益的健身操，2002年，她成立了“宇宙健身操”协会。抱着“只要有人学，就亲自到场去教”的信念，她不辞劳苦四处教学。7年来，在台湾省已经有近30万人参与练习这套淋巴排毒健身操，影响力更是遍及美国、马来西亚及欧盟等海外华人聚居区。

13式淋巴排毒健身操被胡瓜主持的中国台湾星空卫视《欢乐幸运星》和东森电视台的《巧妇当家》等电视节目，以及《中国日报》、《台湾日报》、马来西亚《中国报》、《南洋商报》等报纸广泛关注。目前，13式淋巴排毒健身操已经成为台湾省社区、机构团体中最受欢迎的健身操。

目录:【推荐序】

选择适合的运动 增强自身免疫力
朱克庸/朱家庭医学诊所医师

【自序】

走过生命的幽谷 迎向健康的人生
莊杏珍

【第一章】

做淋巴运动之前你一定要知道的4个重要观念

淋巴系统基本常识大解答

【第二章】

淋巴排毒健身操
第一式手心相对
第二式颈部运动
第三式手心向下
第四式耸肩阔胸
.....

【第三章】

学员的健康见证
见证一原本很怕冷，现在完全改善了
见证二做健身操让我睡得好
见证三很少感冒，精神也变好了
见证六健身操让我有再站起来的信心
见证七从此不再腰酸背痛了
见证八做操一年多，我的血压稳定了

【第四章】

庄氏美容养生法
脸部第一式舒缓眼睛疲劳最有效
第二式头痛、偏头痛剋星
第三式可以消除牙齿肿痛
.....

耳部第一式让你变美丽苗条
第二式改善晕车晕船现象

【第五章】

小珍老师的私房养生食谱
排毒养生饮，恢复精神好活力
水煮高丽菜，改善溃疡的症状
.....

【第六章】

QA大解答
..... (收起)

[13式淋巴排毒健身操_下载链接1](#)

标签

养生

健康

评论

简单是挺简单.有没有用就只有坚持了才知道

[13式淋巴排毒健身操_下载链接1](#)

书评

庄杏珍老师到北京了！昨天有幸和庄杏珍老师见面，她已经年过六旬，身体仍特别健康，你根本就看不出，她曾经经受过那么多的病痛磨难。她说话十分风趣，乐观的人生态度让人不由地对她更是钦佩！
庄杏珍很普通，她普通，是因为她本是台湾再平常不过的女子。但是她也很不普通。她的...

[13式淋巴排毒健身操_下载链接1](#)