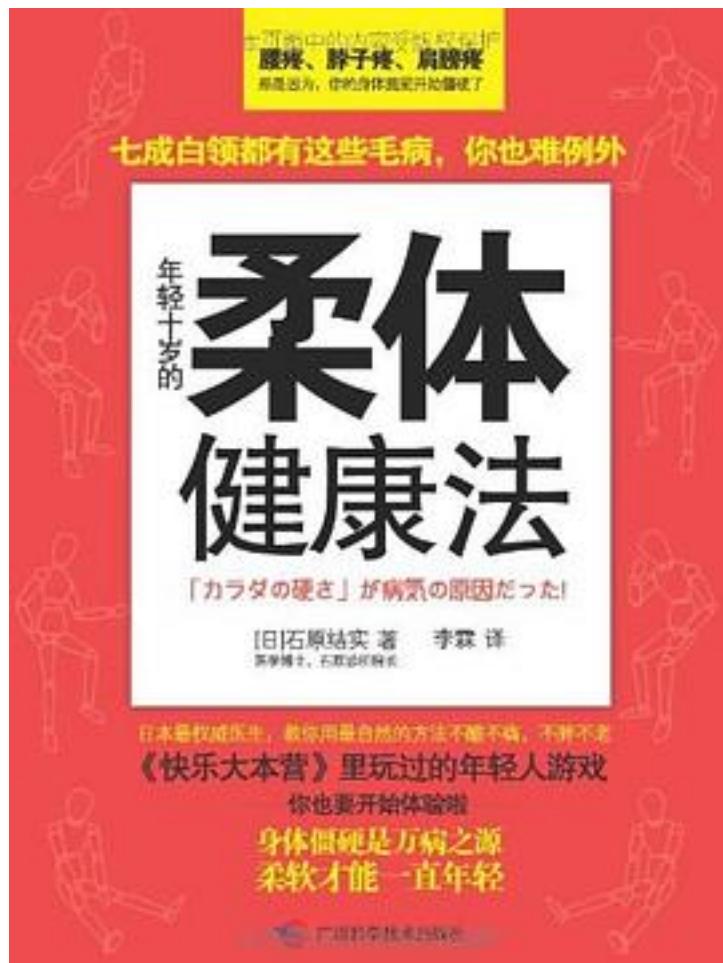


年轻十岁的柔体健康法



[年轻十岁的柔体健康法_下载链接1](#)

著者:石原结实

出版者:广西科技

出版时间:2011-6

装帧:

isbn:9787807636076

《年轻十岁的柔体健康法》内容简介：弯下腰，你还能够到自己的脚尖吗？日本自然养生权威石原结实博士在《年轻十岁的柔体健康法》里向每一个现代人特别是年轻人，提

出了这样的问题。看看我们自己，很多人年纪轻轻，却一身病痛；很多老年病，纷纷提前找上身。

腰疼，背疼、脖子疼，头晕、无力、鼠标手……这一切，都令我们惊恐地怀疑，自己是不是提前开始老化！

石原结实博士告诉你，其实从走路的背影，就能知道你是七十还是十七！

《年轻十岁的柔体健康法》告诉大家，身体僵硬是万病之源，只有保持身体柔软才能精力充沛，一直年轻！你还在等什么，快来试试每日10分钟柔体健康操，用最自然的方法让自己不酸不痛、不老不胖。

作者介绍：

医学博士。1948年生于长崎市。从长崎大学医学部毕业后，又在该校攻读血液内科，并取得医学博士学位。之后开设了石原医学研究院，任院长，为数任日本首相诊治过疾病。石原结实博士不仅是日本最著名的健康养生专家，而且是自然养生方法的忠实实践者，并通过大量的病患的亲身体验证明了提高体温对癌症、抑郁症、肥胖和心脏病的积极作用。

近年来，他通过著书、电视访谈等方式不遗余力地向大众推广自然养生方法，以其通俗易懂且简便易行的讲解引起了强烈的反响，使“提高体温、早餐节食”成为日本最流行的养生方式。

目录:第一章 警惕你的身体在变硬 我们的身体正在不断变硬 身体僵硬意味着身体变老
身体硬化程度简易自我测试第二章 疾病源自身体僵硬 身体变硬，百病丛生
硬化疾病已成为致命的因素 造成身体硬化的十大因素第三章 消除身体僵硬的有效方法
简单运动，消除肌肉僵硬 正确的姿势可以防止疲劳，消除僵硬
有效消除僵硬的身体加温法 按摩和穴位按压，消除僵硬的两大法宝
合理饮食消除身体僵硬 身心放松，也能有效消除僵硬
度过消除身体僵硬的每一天第四章 消除身体僵硬，治疗各种疾病 1 头痛 2 肩颈僵硬 3
肩周炎 4 腰痛、腰部扭伤 5 膝痛 6 水肿 7 色斑、皱纹 8 固白发、少发、脱发 9 失眠 10
寒症 11 便秘、痔疮 12 过敏 13 高血压、脑卒中（中风） 14 心绞痛、心肌梗死 15
胆结石、尿路结石 16 肝脏疾病 17 子宫肌瘤等妇科疾病 18 不育不孕症 19 胶原病 20
肠胃不调 21 肥胖 22 抑郁症、自主神经失调症 23 多汗症 24 口臭 25 颌关节病 26
疲劳、苦夏 27 恶心、宿醉第五章 消除身体僵硬，恢复健康活力 柔体经验谈一
告别僵硬，轻松减肥 柔体经验谈二 身体柔软，远离腰痛 柔体经验谈三
保养心脏，迎来人生第二春 柔体经验谈四 防治高脂血症有奇效 柔体经验谈五
告别肩痛，皮肤也变好 柔体经验谈六 轻松度过更年期后记
· · · · · (收起)

[年轻十岁的柔体健康法 下载链接1](#)

标签

养生

石原结实

个人管理

生活

日本

健康

保健

★

评论

[年轻十岁的柔体健康法](#) [下载链接1](#)

书评

可能随着运动的越来越少，身体总觉得酸痛，特别是腰部。有时想想不能老这么坐着，却不知道怎么更有效地活动。年轻十岁的柔体健康法书中针对身体出现的一些问题，都一一介绍了方法，如身体硬化程度简易自我测试、造成身体硬化的十大因素、消除身体僵硬的有效方法、消除身...

[年轻十岁的柔体健康法](#) [下载链接1](#)