

<<呼吸按摩>>

图书基本信息

书名：<<呼吸按摩>>

13位ISBN编号：9787538157482

10位ISBN编号：7538157484

出版时间：2009-8

出版时间：刘勇、曹佳俊 辽宁科学技术出版社 (2009-08出版)

作者：刘勇

页数：143

译者：曹佳俊

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>

<<呼吸按摩>>

前言

“拥有美丽的身体”是所有女性的憧憬。

去健身房、美容院等使身体变得美丽的方法有无数种，但“呼吸按摩”却能让您不花费太多时间和金钱就轻轻松松变漂亮。

可能有很多人是第一次听到“呼吸按摩”这个词，它是指“配合深呼吸做按摩”。

一般认为，现代人呼吸比较浅。

大家可以回想一下这一周内的情况，看自己是否做过深呼吸。

呼吸较浅的话，体内的细胞供氧就会不足，有可能出现手脚冰凉、肩膀疼痛、皮肤变粗糙或身体浮肿等现象。

相信很多人应该都出现过这些症状吧。

深深地吐气，体内的二氧化碳和废物就会被排出，从而提高新陈代谢，达到帮助减肥的效果。

深深地吸气，新鲜的氧就会被输送到身体的各个部位。

因此，这种方法可以消除手脚冰凉及身体疼痛等症状，而且还可以使您的表情变得生动。

<<呼吸按摩>>

内容概要

肩部酸痛僵硬、手足冰冷麻木、肌肤粗糙暗哑、浮肿、肥胖、便秘……长时间的伏案工作给办公室女性带来了数之不尽的健康和美丽问题。

怎样才能真正地摆脱这些恼人的症状呢?请翻开《呼吸按摩》，对照病症进行实践，深腹式呼吸能够使全身的细胞处于富氧状态，使血液循环变得顺畅；同时再加以正确的穴位刺激，帮助加速排出体内的毒素。

崭新的活力生活从呼吸按摩开始！

<<呼吸按摩>>

作者简介

刘勇，日本KORITORERU株式会社董事。

1958年生于中国沈阳，7岁时在少林寺进修少林拳法和气功。

北京军医大学毕业后，任外科医生。

1983年赴日进修于东京福祉医疗专科学校，1986年开始在中国针灸治疗院就职。

1994年创办了快速按摩KORITORERU株式会社。

将中国传统的针灸、按摩、气功和呼吸法结合在一起，帮助女性消除健康及美丽方面的诸多问题。在杂志、电视等媒体都有广泛的知名度。

<<呼吸按摩>>

书籍目录

前言 将呼吸与按摩结合起来绪论 “呼吸按摩”的基本方法酸痛是身体的警示信号运动性酸痛和压力性酸痛长时间保持坐姿或坐姿不良会引起酸痛按压穴位有效消除各种酸痛症状享受好心情和美的感觉掌握按摩的基本方法本书出现的穴位第1章 使人变美丽的美容按摩法紧致脸部肌肤消除浮肿去除双下巴美化颈部线条舒缓紧张的脸部肌肉按摩头皮,柔亮秀发减轻黑眼圈消除肌肤黯淡有效淡化斑点有效预防皱纹令皮肤保持湿润按摩令上妆更容易令肌肤由内而外重返年轻的食材变成更纤细的身体打造线条流畅的美丽上臂练就小细腰按摩瘦腹令脚踝更紧致消除小腿浮肿紧致大腿发挥出按摩效果的Q & A第2章 相互按摩法瘦脸穴位按摩按摩令皮肤光滑细致睡出美丽肌肤让头发亮丽起来锻炼面部肌肉有效帮助减肥提高视力泡澡时的轻松高效按摩按摩腹部让醒来的时候更舒适消除头痛消除鼻塞消除牙痛消除脖颈疼痛消除肩膀酸痛令血液干净、血液通畅的食材消除手臂酸痛消除腰部酸痛及痛经消除腰痛的腹部按摩腰扭伤时的按摩治疗慢性腰痛腿发酸时的按摩驱走清晨的睡意集中精神工作长时间保持同一姿势时的按摩克服电脑疲劳消除穿高跟鞋带来的肩膀酸痛消除长时间站立工作引发的腿部浮肿驱走午后的睡意有效消除酸痛的便利小工具消除肩部疲劳消除手臂疲劳消除熬夜造成的酸痛消除疲劳消除熬夜造成的疲劳消除晕车带来的头晕治疗宿醉消除宿醉提高男性性功能提高女性性功能芳香疗法放松性按摩第3章 不同病症的按摩法93眼睛疲劳喉咙疼痛耳鸣牙痛手臂酸痛手指僵硬指尖发酸脖颈酸痛偏头痛肩膀酸痛胃痛腹痛一腰痛慢性腰痛膝盖疼痛腿部发酸腿部疲劳脚部浮肿头晕、眩晕引起酸痛的出乎意料的原因感冒初期寒证通过饮食改善寒证恶心便秘痛经肌肉疼痛宿醉乘车时悄悄做按摩第4章 天天轻松做按摩129心情舒畅地醒来启动身体引擎按摩让头脑清醒按摩帮助消化按摩令心情愉快调节身体状况最适合振作精神的按摩用中药治疗酸痛可以让您开胃的按摩消除胃积食消除烦恼按摩让您更容易入睡后记

<<呼吸按摩>>

章节摘录

插图：

<<呼吸按摩>>

后记

最近，人们的目光正从“崇拜西洋”转变到追求“东方美”的健康法和美容方法上来。

日本、中国及韩国的演员在全世界受到欢迎。

人们对生活质量更为关心，也开始对健康的饮食及冥想等精神世界的活动感兴趣。

美丽的肌肤和头发，美好的心灵，完美的身体都来自于永不停滞的“气”。

因此，流畅的血液和深呼吸是不可或缺的。

放松地做深呼吸的时候，心情会变得很轻松。

如果平时养成习惯就可以消除焦急情绪。

如果能保持平静的心情，自然就会拥有一张笑脸，为周围的人带来幸福感。

<<呼吸按摩>>

编辑推荐

《呼吸按摩》：肩部酸痛僵硬，手足冰冷麻木·肌肤粗糙暗哑·浮肿·肥胖·便秘等恼人问题从此消失不见！

深腹式呼吸与穴位按摩的完美结合，让身体和心灵同步美丽健康！

使人变美丽的美容按摩法，相互按摩法，不同病症的按摩法，天天轻松做按摩。

<<呼吸按摩>>

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>