

<<1分钟健康法>>

图书基本信息

书名：<<1分钟健康法>>

13位ISBN编号：9787538171945

10位ISBN编号：7538171940

出版时间：2012-4

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：田坂安希子

页数：104

译者：吕婷轩

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>

## <<1分钟健康法>>

### 内容概要

穴位按摩能够使血液循环及新陈代谢加速，伸展运动可以使全身的骨骼和肌肉充分放松。本书将穴位按摩和伸展运动结合在一起，根据症状不同介绍了不同的身体调节方法。能够改善身体不适症状的同时，还具有美容塑身的作用。

## <<1分钟健康法>>

### 作者简介

作者：（日本）田坂安希子 译者：吕婷轩田坂安希子，昵称安希。  
Stretch Studio有限公司代表，Stretch Yoga Therapy Studio负责人。  
十几岁时，因身体状况不佳开始练习瑜伽，之后学习瑜伽、中医学等。  
多次来中国留学，师从多位中医专家。  
独自研究并创办了将瑜伽、中医学、气功等融为一体的伸展瑜伽运动。  
以大阪、东京、上海等地为中心开展讲座，积极致力于对新人的培养和指导。  
每个季度，田坂安希子会在上海馨Stylish综合文化中心亲自指导stretchyoga。

## <<1分钟健康法>>

### 书籍目录

#### 第一章 基础知识篇

无法自我掌控身体和心灵的现代人

“ 按压穴位，健康伸展 ”，帮您恢复活力

按压穴位要点1

按压穴位要点2

伸展要点1

伸展要点2

放松要点

专栏1

#### 第二章 健康伸展篇

#### 第三章 美容伸展篇

#### 第四章 穴位按摩篇

## <<1分钟健康法>>

### 章节摘录

版权页：插图：基础知识篇“ 按压穴位，健康伸展 ”，仅用短短1分钟就能获得意想不到的效果。下面对该疗法及要点进行详细讲解。

无法自我掌控身体和心灵的现代人现代社会中，我们身体和心灵的健康状况不容乐观。

高度发达的交通网和电子商品，虽然让我们的生活变得更加便利，但也正因为如此，人们越来越缺乏运动，所以身体状况不好的人和患有生活习惯病的人也越来越多。

近些年来，人们的工作环境和生活环境都迅速趋向电子化，无论是工作中还是家庭生活中，使用电脑的人越来越多。

很多人都出现了肩膀酸痛、腰痛、眼睛疲劳等身体不适症状。

社会生活让人们承受的精神压力也越来越大。

无论男女老少，任何人都或多或少会在精神和身体方面感到各种不适。

举例来说，正值年富力强的人群中，不少人都出现了肩膀痛、颈椎病、腰痛等症状。

还有很多年轻女性受到痛经、月经不调、寒证等问题的困扰。

## <<1分钟健康法>>

### 编辑推荐

- 《1分钟健康法:按摩+伸展》编辑推荐：1.改善体质+调节心情+塑形健体，简单有效！  
2.针对不同部位，让你由内而外绽放青春光彩！  
3.全彩真人示范，每天1分钟，轻松完成自我保健！

<<1分钟健康法>>

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>