

# 《时尚健康密码》

## 图书基本信息

书名：《时尚健康密码》

13位ISBN编号：9787534134203

10位ISBN编号：753413420X

出版时间：2009-1

出版社：渡边佳子、灵思泉 浙江科学技术出版社 (2009-01出版)

作者：渡边佳子

页数：95

译者：灵思泉

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

## 前言

女性朋友们是否有这样的感觉：身体会没有原因地感到疲惫，肩酸，便秘无法改善，心烦气躁，吃得不多但却比以前容易发胖等等。女性心理和生理上的烦恼易影响到日常的生活。另外，由于紧张的生活和过分的劳累，引起各种不适症状和身体功能失调的人数正越来越多。为了缓解不适症状与身体功能失调，有很多人尝试了各种各样的解决方法。本书介绍的"经络淋巴按摩"是一种自然疗法，能让虽然不是患病，但却感到不适、不顺畅的亚健康状态的身体恢复到原本健康和顺畅的状态。按摩，自古以来就是一种治疗手段，也是医疗的起源。大部分的人都尝试过在感到疼痛或不适时，自然而然地用手摩擦、推压等方法来减轻症状。掌握简单的自我治疗方法，能使我们在任何时候都保持健康。而经络淋巴按摩能同时刺激经络和淋巴，改善循环的停滞，使人恢复精力，是极具效果的按摩方法。从今天开始就留一点时间给自己，来轻轻按摩身体吧。通过每天的按摩让身心得到放松，恢复身体原本的健康与顺畅。

# 《时尚健康密码》

## 内容概要

《时尚健康密码:家庭经络淋巴按摩》介绍的“经络淋巴按摩”是一种自然疗法，能让虽然不是患病，但却感到不适、不顺畅的亚健康状态的身体恢复到原本健康和顺畅的状态。按摩，自古以来就是一种治疗手段，也是医疗的起源。大部分的人都尝试过在感到疼痛或不适时，自然而然地用手摩搓、推压等方法来减轻症状。掌握简单的自我治疗方法，能使我们在任何时候都保持健康。而经络淋巴按摩能同时刺激经络和淋巴，改善循环的停滞，使人恢复精力，是极具效果的按摩方法。

## 作者简介

渡边佳子，经络淋巴按摩协会会长，银座自然时光总院长（GINZA Natural Time），针灸师与按摩师，具有培养专业人员的资格。日本开创“经络淋巴按摩”的第一人。曾在各地举办过讲座。并一直活跃在杂志和电视节目中。曾以让女性和儿童拥有更加美丽和健康的人生为主题举办过多场教育活动。曾出版的著作有《（经络淋巴按摩）身体恢复BOOK》、《美丽身体的变化·淋巴按摩减肥》、《畅通”身体的循环“》、《（免疫淋巴）减肥法》、《打造高级的身体·体内淋巴减肥法》、《变苗条！淋巴按摩》、《新娘淋巴按摩》、《培养才能·幼儿&婴儿按摩》、《完美面容的7种技巧》、《1分钟淋巴按摩减肥法》、《免疫淋巴按摩减肥法》、《体内变清爽·淋巴按摩法》、《美容&减肥穴位宝典》等。

## 书籍目录

什么是经络淋巴按摩什么是经络淋巴的循环必须了解的身体状态体内美人度检查按摩的次数与穴位按压的秒数掌握按摩的技术手法Part 1 从体内开始变清爽恢复性缓摩足部小腿、大腿背部臀部腹部手臂胸部、乳房颈部、肩部头部脸部全身叩打专栏精油Part 2 充满精力的每一天!保健按摩偏头痛生理痛月经不调眼部疲劳头部疲劳颈部酸痛肩部酸痛腰部疼痛腿部水肿宿醉便秘紧张性腹泻花粉过敏咳嗽腰部怕冷过敏专栏隔盐灸Part 3 唤来美丽与清爽!美容按摩黑眼圈粉刺脸部浮肿暗黄的肌肤脸大抬头纹松弛脸部线条的松弛色斑、雀斑油性皮肤干燥皮肤一鼻梁塌陷卸妆时的按摩保湿专栏芳香精油打造苗条体形减肥按摩颈部脸部线条锁骨乳房双臂后背大腿腰部腰身下腹小腿脚踝臀部专栏美容入浴法立刻改善不调立竿见影的3分钟按摩和伸展操紧张焦躁情绪低落疲惫面容皮肤粗糙经络伸展操——清晨经络伸展操——白天经络伸展操——夜晚专栏磁珠贴特别附录手太阴肺经手阳明大肠经足阳明胃经足太阴脾经手少阴心经手太阳小肠经足太阳膀胱经足少阴肾经手厥阴心包经手少阳三焦经足少阳胆经足厥阴肝经奇经督脉经奇经任脉经

## 章节摘录

插图：Part 1 从体内开始变清爽恢复性缓摩全身按摩可恢复身体的清爽与健康恢复按摩能够改善全身的循环，让Part2-4的按摩得到更好的效果，让身体进入到放松状态。首先，用这种按摩方法让身体稍微变温热，然后通过按摩来改善不调。即使是“身体没有不调”、“体内美人度检查是AAA级”的你也不能忽视哦。身体每天都在慢慢老化，为了维持健康清爽的身体，要每天坚持做护理。一定要采取这种按摩护理哦。

## 后记

每天，我都能接触到许多人，其中很多人都有着这样或那样的不适，为各种各样的状况而烦恼。“虽然不是病，但是很难受”、“最近很容易浮肿”、“很烦躁”、“皮肤状态很差”、“工作问题不断”、“交不到男朋友”、“想要有孩子”...身心烦恼各式各样。在压力繁多的现代社会中，想要去治愈并消除这些烦恼的风潮开始流行起来，大家都发现很有必要积极地去恢复调整的身体。烦恼和过度的压力如果超过了一定限度，就会给身心带来不良的影响。但是，我发现有许多人并不做护理。即使是机器，经过常年的使用，也会出现各种各样的毛病，而认真地保养能让它转动更长的时间。人类也一样，经常做护理的人和什么都不做的人身体情况大不相同。为了长久的健康和美丽，养护自己的身体非常重要哦。本书介绍的自我护理按摩以治疗技能为基础，是按照症状和烦恼分门别类整理成“自己也可以简单做到”的自我护理方法。通过每天接触自己的身体，可以感觉到身体现在的状态，就能自然而然地了解自己需要怎样的护理了。身体每天都会发出各种各样的信号，如果一开始就不注意，信息就轻易地溜走了。通过持续的自我护理，自己也能成为专业人员。为了健康、有活力地度过快乐的每一天，持续每天的护理是很重要的。我从心底祝愿阅读这本书的读者们能够过上比现在更加幸福的人生。最后，衷心地感谢在本书制作过程中给予大力帮助的各位朋友。

### 编辑推荐

从今天开始就留一点时间给自己，按照《时尚健康密码:家庭经络淋巴按摩》来轻轻按摩身体吧。通过每天的按摩让身心得到放松，恢复身体原本的健康与顺畅。女性朋友们是否有这样的感觉：身体会没有原因地感到疲惫，肩酸，便秘无法改善，心烦气躁，吃得不多但却比以前容易发胖等等。女性心理和生理上的烦恼易影响到日常的生活。另外，由于紧张的生活和过分的劳累，引起各种不适症状和身体功能失调的人数正越来越多。为了缓解不适症状与身体功能失调，有很多人尝试了各种各样的解决方法。



# 《时尚健康密码》

## 精彩短评

- 1、制作精良，可惜是日本作者，总让我觉得不是滋味。这是中医中的经络啊.....中医的啊.....
- 2、用经络伸展操代替明天早上的伸懒腰
- 3、这本书太好了,基本上田中宥久子的塑脸和美体全部都包括了,田中宥久子那个简单,练的时间短,这个更详细,更好
- 4、比较实用，日常做做没坏处，只是自己大概不能很好的找对位置。
- 5、图示和内容都描述得不够详细，以致于实践的时候很难理解。但书的质量还是不错的，没有损坏之类的。还是支持亚马逊。
- 6、每天早上都做，感觉腿变直了。好像是做操加按摩，把腿筋拉长了。没想到的收获，会坚持做下去的
- 7、书中的内容简洁实用,我很喜欢,做过其中一些感觉不错,贵在坚持.
- 8、很实用，很易学，很好的一本书。

# 《时尚健康密码》

## 精彩书评

1、卓越13.2买的。自己肥了若干，呵呵，7块钱，买个某某推荐的按摩器，打算顺着淋巴的方向每天按摩。嘿嘿，看看，都是太简单的按摩了。布局不错，恢复性的--保健的---美容的---减肥的---改善的。后面还有人体穴位图。呵呵。简单的可能才能坚持下去。贝罗的咖啡乳霜买的失败。下次还是选辣椒的。----- 这个周，从里面提炼出可以每天坚持的。做个健康的，会养生的老女人。

# 《时尚健康密码》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)