

# 《另类健康法》

## 图书基本信息

书名：《另类健康法》

13位ISBN编号：9787801932044

10位ISBN编号：7801932048

出版时间：2005-1

出版社：中华工商联合出版社

作者：高溥超

页数：162

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)

# 《另类健康法》

## 内容概要

本书是一本关于人体健康、瘦身类疗法的书籍，书中介绍了室内外几十种健康法，并具体地分析了各类健康法的操作方法，对人体的作用及注意事项，以供人们挑选进行练习。本书集科学性、实用性、幽默性于一体，文字简约，图文并茂，并通俗易懂，符合读图时代的需求，适合家庭大众阅读。

<

# 《另类健康法》

## 作者简介

高溥超，中国科协自然科学学会会员，毕业于北京中医学院医疗系，从医二十余年，科普作家。已出版著作：《天然化妆品配方700例》（1996年）、《美容化妆小窍门》（1999年）、《健康的误区》（1999年）、《糖尿病食谱》（2000年）、《月经病饮食疗法》（2001年）、《常见病家疗

# 《另类健康法》

## 书籍目录

概述1 踏石健身术2 肢体写字健身法3 反序运动三法4 海水中散步瘦身法5 吹气球减肥法6 自身对抗锻炼法7 踏板运动锻炼法8 自我拍打健康法9 调息减压健康法10 生物钟健康法11 耳穴压豆健康法12 色彩健康法13 书画健康法14 干毛巾擦背健康法15 开怀一笑健康法16 心理暗示健康法17 香味健康法18 园艺健康法19 森林浴20 沐浴按摩法21 游戏健康法22 抓楼梯健康法23 果菜汁健康法24 胶带锻炼法25 隐形健康法26 室内攀岩运动健康法27 仿生健康法28 手指运动健康法29 头脑健康法30 哈欠健康法

# 《另类健康法》

章节摘录

插图

# 《另类健康法》

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