

# 《神奇檸檬按摩療法》

## 图书基本信息

书名：《神奇檸檬按摩療法》

13位ISBN编号：9789881983411

10位ISBN编号：988198341X

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)

# 《神奇檸檬按摩療法》

## 內容概要

檸檬對於健康有多重要呢？按摩對於身體有多重要呢？兩者結合起來，又有什麼神奇的功效呢？做為一個有二十幾年經驗的內功按摩治療師而言，我知道這很重要，而且檸檬按摩的確能改善身體健康。

在內功按摩治療的經驗裡，很多慢性病例告訴我，現代人其實無暇去照顧自己的身體，以致於身體血氣經絡堵塞，最終出現了嚴重狀況。不過，這種情況是可以避免的。現代人都深知健康很重要，但因日常生活繁忙，工作壓力極大，實在抽不出時間好好愛護自己。

我的內功按摩療法是以「斥治療效」為本的。斥：是在按摩初時，身體會有排斥；治，是指治療的方式；療，指身體呈現反應的過程；效，則是身體經一段日子的內功按摩後而出現的效果。

在「斥治療效」的過程裡，身體會出現紅腫脹痛，這是身體在接受療法的自然反應。不過，現代人都很怕痛，因此不敢做進一步的治療。

於是，我寫了這本書，先將按摩方式簡單化，也把檸檬的益處揉進按摩裡，讓每個人都可以透過檸檬按摩享受到「內功按摩療法」的好處。

檸檬皮其實含有豐富的檸檬酸等成份，但因太苦澀了，時常被丟棄，非常可惜。假如用整個檸檬，配合我為繁忙而怕痛的都市人編製的簡單按摩法，就可以解決因血氣經絡堵塞而引致的各種輕微不適癥狀，而且藉著按摩動作而將檸檬皮的成份滲進身體裡，將更有益處。

我期望這本書能為每個人的健康生活盡一份綿力。

(Grace Lam)

# 《神奇檸檬按摩療法》

## 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)