

《海洋保健法》

图书基本信息

书名：《海洋保健法》

13位ISBN编号：9789863101543

10位ISBN编号：9863101540

出版时间：2012-4-12

出版社：青文出版社

作者：宫地正典

页数：192

译者：李怡君

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

《海洋保健法》

內容概要

海洋療法是一種將大海的能量——海水、孕育於海水中的海藻、水壓、浮力、海邊的氣候等等——運用在身上的健康療法。海洋可以平衡讓身心健康的三大要素「休息·放鬆」「運動」「營養」，具有從根本改善身心失調的力量。

在歐洲，尤其是法國，海洋療法極為風行。從年輕夫婦、三代家族到偶像名人，許多人都會在假期或週末享受一下海洋療法。海洋療法，在海邊進行是最好的，但是很遺憾地能夠三不五時到海邊旅行的人似乎並不多。其實，在海洋療法的保養當中，也找到很多平常就可以在自家實行的「日常療法」。為了不讓這些好方法白白浪費了，於是作者整理歸納出這本書。為大家介紹在自家浴室或附近的市民運動泳池，就可以輕鬆做到的日常保養方法。能夠讓大家運用海洋的力量變得健康又美麗就是我最大的收穫。

《海洋保健法》

作者簡介

宮地正典 (Miyazi Masanori)

株式會社Thalasso System Japan首席研究員。

筑波大學體育研究科學士課程畢業。

1984年開始從事活用水資源的健康促進設備的開發。1997年起擔任Thermes Marins Pacifique (千葉縣勝浦市)的總經理。

在日本引進海洋療法之際，巡迴歐洲各國的溫泉療法勝地與SPA之後，長期留駐在法國的Thermes Marins Du Saint-Malo。受到當地從年輕人到老年人都沉浸在此療法之中的地域文化感召，為了讓日本也能擁有「真正的海洋療法」，多年來四處奔走。

目前就讀富山醫科藥科大學研究所醫學系研究科博士課程保養醫學教室，主要研究項目為以海洋療法為首的自然療法對健康的效果。本書是整合居家海洋療法的第一本著作。

《海洋保健法》

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