

# 《经络健康瘦身法》

## 图书基本信息

书名：《经络健康瘦身法》

13位ISBN编号：9787534548741

10位ISBN编号：7534548748

出版时间：2006-4

出版社：江苏科学技术出版社

作者：欧阳八四、高洁

页数：263

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《经络健康瘦身法》

## 内容概要

本书从肥胖病的基本概念入手，涉及肥胖的发生基础、流行情况、临床表现、引发疾病、中医的认识等内容，着重介绍了经络瘦身的具体方法，如经络针灸瘦身、经络按摩瘦身、经络中药瘦身、经络饮食瘦身、经络运动瘦身等等，每种方法均不厌其详，从经络瘦身的基本准则，到具体的瘦身方法，直至对读者友善的忠告，其目的是想为读者提供细致、直观、具体的瘦身方法，能为自身参照运用。仔细阅读本书，将对您的瘦身思维有很大的帮助，并总能找到一种适合自己的瘦身方法。本书既可作为从事肥胖病研究者的临床参考书籍，对针灸瘦身医师尤为适用，还可作为有减肥愿望读者的科普读物，从中得到切实的帮助。

# 《经络健康瘦身法》

## 作者简介

欧阳八四，男，1987年毕业于南京中医学院，学士学位。现任江苏省苏州市中医医院副主任中医师、南京中医药大学副教授、江苏省针灸学会理事、江苏省耳针专业委员会副主任委员，发表专业论文50余篇，已出版《手部反射区按摩保健法》等图书。专业特长：针灸对神经、内分泌系统疾

# 《经络健康瘦身法》

## 书籍目录

第一章 肥胖病概述 一、肥胖病的概念 二、肥胖病对人体健康的危害 三、肥胖已成流行病 四、肥胖病的分类 五、肥胖病的具体临床表现 六、肥胖病的体形第二章 肥胖病的形成与诊断 一、肥胖病的发病因素 二、肥胖病的发病机制 三、肥胖病的诊断 四、肥胖病的鉴别诊断 五、中医学对肥胖病的认识与证候分型第三章 与肥胖病相关的疾病 一、高血压 二、糖尿病 三、高脂血症 四、脂肪肝 五、冠心病 六、脑卒中 七、胆石症 八、骨关节病 九、痛风 十、代谢综合征 十一、癌症 十二、其他第四章 经络与腧穴 一、经络的基本概念 (一) 经脉与络脉 (二) 经脉的名称 (三) 经脉体表循行特点 (四) 经络与肥胖病 二、经络瘦身腧穴的定位与选用 (一) 腧穴定位的基本方法 1. 骨度分寸法 2. 体表标志法 3. 指寸定位法 4. 简便取穴法 (二) 经络瘦身的常用腧穴 1. 头面部腧穴 2. 胸腹部腧穴 3. 背腰部腧穴 4. 上肢部腧穴 5. 下肢部腧穴第五章 经络瘦身针灸疗法 一、针灸瘦身疗法 (一) 针灸为什么能瘦身 .....第六章 经络瘦身按摩疗法第七章 经络瘦身中药疗法第八章 经络瘦身饮食疗法第九章 经络瘦身运动疗法第十章 关于经络瘦身的一些问题参考书目

# 《经络健康瘦身法》

## 精彩短评

1、当当网内容简介写得不错，符合主要内容。这本书适合有中医针灸知识的读者阅读。

## 《经络健康瘦身法》

### 精彩书评

1、前面关于肥胖的讲了一堆，不知道这种垃圾信息笔者为什么这么关切。后面东拼西凑讲了一堆，又是节食又是……，没有重点。想来还是有独到之处的，如前言所讲，填补了“国内经络瘦身的空白”。社会资源都在填这种空白，大学这么惨，也就不难理解了。

# 《经络健康瘦身法》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)