

《健康减腹》

图书基本信息

书名：《健康减腹》

13位ISBN编号：9787535935649

10位ISBN编号：7535935648

出版时间：2005-5

出版社：广东科学技术出版社

作者：蔡洪光

页数：222

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

《健康减腹》

内容概要

《健康减腹》包括了作者20多年来内外结合整体疗法的临订经验总结。能过减肥心理疗法、馥食疗法、物理疗法、运动疗法、经络疗法，特别是三线九点五对应的循经走穴手法，运用到消脂减腹中，其即时的减肥效果及长期的稳定效果都非常明显。及长期的稳定效果都非常明显。其揭示了中医经络综合疗法的特点及减肥的捷径和健康的方法。

《健康减腹》

作者简介

蔡洪光医师，男，1952年出生，主州市人，大学本科，先后毕业于遗传专业和中医内科专业，并师从广州中医药大学针灸系主任靳瑞教授、武当山道长郭高一及积善寺大师陈荫。从事中医临床20多年，医人无数；分别在广州市及中医老年干部大学主讲本人编著的《实用经络点穴疗法》一书12年。原为广东省气功治疗中心门诊部主任。现为广州洪光经络文化传播有限公司董事长、香港国际经络健康学会主席、广东省人体科学学会经络点穴专业委员会会长、广州市颐和传统医学研究所经络消脂减腹研究中心主任。蔡洪光医师主要能够将中医诊断、中草药、经络点穴、传统疗法的刮、拍、拔、灸及民间的饮食疗法之精华融为一体，专长于内调外理的中医经络整体综合疗法。因此，见解独到与众不同，一些奇难杂症往往手到病除，立起沉痾。他独创的洪光经络消脂减腹法，不但能治疗许多慢性、顽固性的疾病，而且能收到明显的降脂、降糖、降压、减腹、减肥效果。蔡江光医师编著的经络疗法、全息手诊、民间传统疗法、养生饮食等书，广为流行，其实用性和稳定疗效一直爱到国内外社会各界人士的好评。

《健康减腹》

书籍目录

肥胖对人体的影响一、肥胖的定义二、肥胖的原因三、肥胖症的发病机制四、肥胖的类型（一）遗传性肥胖（二）单纯性肥胖（三）继发性肥胖五、肥胖人群的状况（一）青春期肥胖（二）产后肥胖（三）中年肥胖（四）老年肥胖（五）性早熟肥胖（六）人工流产和妊娠肥胖六、不同类型肥胖的脂肪分布（一）脂肪的贮存附着方式不同，肥胖方式就不同（二）内脏脂肪型肥胖（三）男性型肥胖和女性型肥胖的不同七、各种肥胖症的临床表现八、肥胖的判断（一）标准体重法（二）体重指数法（三）皮脂测定法（四）腰臀比值（五）腰身比值九、肥胖程度的分级十、肥胖的危害（一）肥胖对人类的威胁（二）单纯性肥胖的危害（三）肝大性肥胖的危害（四）减肥的健康意义现在减肥存在的问题一、减肥的信心和毅力二、不良的饮食方法和生活习惯三、减肥方法单一四、心急求快、治标不治本肥胖症的调治原则减肥关键在于减腹洪光经络消脂减腹四大洁洪光经络肖脂减腹手洁腹诊与消脂减腹减肥注意事项减肥问答减腹心得

《健康减腹》

编辑推荐

《健康减腹》主要是介绍洪光消脂减腹法，但实际上消脂减腹不但起着降脂、降糖、降压的治疗作用，而且又是消斑、祛痘、养颜、润肤、抗衰老的关键，所以比较适合按摩理疗人员、美容师和家庭保健人士及广大渴望减肥的人士参考和阅读。

《健康减腹》

精彩短评

- 1、去村委图书室拿得，书记说不要还了。。。这书看着蛋疼。。。
- 2、书里的介绍很好，但是一定要坚持，不然就没用的。健康的知识还是很不错的。
- 3、市面上有许多的减肥书籍，这本应该算是比较正宗的。本书提倡的是健康减肥，用的方法也比较简单，如拍打、刮痧、拔罐等，但要坚持不容易。当然，减下来的话也不容易反弹。蔡洪光先生对于经络是很有心得的，已经出了不少相关书籍，我感觉他也算个热心人，他的书告诉您的不光是减肥，还有很多健康的理念。值得一读！
- 4、简单易学，须持之以恒，于己于人有益。他所著的书我都购买了。非医学专业人士用他介绍方法治疗，我觉得还不错。比如：寒感用姜水泡脚30分钟，确有疗效。

《健康减腹》

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