



2009年11月13日 星期五

← 上一篇 下一篇 →

第7版: 养生保健

上一版 ◀ ▶ 下一版



- 老年痴呆症给中医药机会
- 国医大师郭子光:养生养德 天人合一
- 高血压患者食疗方
- 捶捶打打好健身
- 揉腹可保健
- 中国公民健康素养
- 中国公民健康素养
- 中国公民健康素养

揉

所谓揉腹，就是在睡前、醒后，仰卧左手，方向相反。

此法在我国已有数千年历史，曾在民间的肌肉强健，促进血液和淋巴液循环，增收，有益健康。

此外，揉腹还有消脂、健美、减肥的：性肝炎也有一定的作用。（王健）

◀ 上一篇 下一篇 ▶

国内统一刊号：CN11-0153 邮发代号：1-140(国内) D-1138
 地址：中国北京市朝阳区北沙滩甲四号 邮编：100192 电话：
 传真：64854537 mail:cntcm@263.net.cn 广告热线：6485
 Copyright 本网站内容版权所有，未经许可禁止转载， All Right