

<<超简单经络养颜手册>>

图书基本信息

书名：<<超简单经络养颜手册>>

13位ISBN编号：9787122081551

10位ISBN编号：7122081559

出版时间：2010-8

出版时间：化学工业

作者：李纳

页数：150

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：<http://www.tushu007.com>

## <<超简单经络养颜手册>>

### 前言

养颜的根本就是以内养外，从内脏到皮肤都得到保养。

经络养颜是借助于人体本身的经络，用无毒副作用的方式来刺激经络穴位，并配以适当的食疗和运动，促进各个脏器功能保持平衡、和谐，使气血通畅，增强身体对外来疾病的抵抗力。

经络养颜不仅可以保护女人免受疾病的侵扰，还可以为女人的美丽和魅力保驾护航，轻松打造容颜不老的美丽佳人。

现代女性与其把希望和金钱交给美容院，还不如用中医的经络按摩来打造自己，把美丽牢牢地握在自己的手中。

通过对自身经络和穴位的按摩调理，不必再去花大价钱买那些保养品、化妆品。

不需要医学背景，无需特殊器械，不受时间、场所的限制。

只要遵循一些基本的原则和按摩的手法，就能打通自身的经络，调和经络，排除体内毒素，使自己焕发出全新的光彩。

经络按摩是女人青春常驻、走向健康的通行证。

本书从头到脚全面解析经络养颜的方法，简单易学、轻松有效，是终生受益的养颜真经。

现在让我们一起走进《超简单经络养颜手册》的美丽殿堂吧！

## <<超简单经络养颜手册>>

### 内容概要

养颜的根本是由内养外，从内脏到皮肤都得到保养。

经络按摩是一种无毒副作用、易操作的保养方法，它能使气血更加通畅，帮助身体排出毒素，增强身体的抵抗力，从而使女性焕发出全新的光彩。

本书图文并茂地介绍了经络养颜的方方面面，从美发、祛斑、亮肤，到瘦腰、紧臀、美腿，各种女性关心的美容保养问题一一涵盖，内容丰富，方法简单易行，适合注重自身健康与保养的女性阅读。

<<超简单经络养颜手册>>

书籍目录

Part 1 经络养颜必备的经络知识 几 经络到底是什么 经络的循行路线 经络按摩对人体的作用  
经络中的“因时制宜” Part 2 经络养颜必备的按摩知识 按摩的取穴方法 按摩时的注意事项 按  
摩的手法 Part 3 超简单经络养颜按摩 抛个“媚眼” 去除黑眼圈 抚平眼袋 积极战“痘”  
青春痘、成人痘各不同 做非一“斑”女人 告别雀斑、黄褐斑 摆脱魔“皱” 去除脸部细纹  
别“肤”衍亮肌 告别皮肤粗糙、暗沉 塑造精致锥子小脸 瘦脸 “颈”知年龄 去除双下  
巴、颈纹 “发”现美丽 护发养发 “手”护美丽 美手 修炼玉“臂” 手臂保养 打  
造V字型香“肩” 肩部保养 “胸”猛女人 胸部保养 修“腹”美丽 腹部保养 “腰”窈  
淑女 腰部保养 紧实臀部曲线 臀部保养 赶走粗壮大腿 塑造美形小腿 腿部保养 做“足”  
经络养颜 足部保养 善待我们的“后花园” 月经不调 痛经 闭经 为方“便”而战  
便秘

## <<超简单经络养颜手册>>

### 章节摘录

插图：积极战“痘”许多人认为讨厌的青春痘是年轻人的专利，随着岁月流逝，痘痘会逐渐消失。但对于一些人来说，岁月带走了青春却留下了痘，于是生命不止，战“痘”不息。

青春痘、成人痘各不同青春痘在青春期是很常见的。

青春痘又称痤疮，俗称粉刺，是青春期最常见的毛囊皮脂腺炎症，一般在青春期后会自愈或减轻。

成人痘多与不良的生活习惯有关，好发于下巴、唇角附近的u型区，混合性肌肤的MM最容易滋生成人痘。

这一点点的瑕疵，给追求完美生活的MM带来了无尽的烦恼。

其实，只要认清了痘痘的本质，那么它们就会如昙花一现，不会伴随我们太久。

痘痘其实是体内的痰浊，肝火旺、脾气急时，痰湿会随火气而上于头面，由于头面没有排毒的出口，只好从皮肤里拱出来了，于是在脸上形成痘痘。

治痘痘有两件法宝，一要健壮脾胃（脾为生痰之源），二要打通经络，给湿毒以出路。

最简单、最轻松的办法就是经络按摩。

## <<超简单经络养颜手册>>

### 媒体关注与评论

这是一本通过按摩敲打经络就能美体养颜的书，这是一本爱美MM都想要的书。

——网友猪乐乐的娘人体经络的每一个穴位就是我们自身的灵丹妙药，一分钱不花，一学就会，一用就灵，一生受益的健康养颜、养生大法。

——网友小资女人每个穴位都是透过经络来和身体内的内脏以及眼、鼻、耳等器官相联结，所以刺激体表的经络或穴位时.等于是刺激与经络连结的脏腑、组织和器官。

——针灸医师

<<超简单经络养颜手册>>

编辑推荐

《超简单经络养颜手册》：养颜，就是如此简单！  
最古老的养颜方法，最简单的养颜技巧体验经络养颜带来的神奇，专属女人的健康抗衰养颜秘籍。

<<超简单经络养颜手册>>

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:<http://www.tushu007.com>