

<<丰胸>>

图书基本信息

书名：<<丰胸>>

13位ISBN编号：9787200063103

10位ISBN编号：720006310X

出版时间：2006-2

出版时间：北京出版社

作者：杨树文

页数：139

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>

## <<丰胸>>

### 内容概要

杨树文健身健美丛书，由健康丰胸资深专家杨树文老师，倾情奉献给广大靓女们。本书中包括五大科学丰胸方法：食物丰胸、丰胸健美操、丰胸健美功、自我点穴按摩丰胸术、中医点穴按摩丰胸术。

每一位渴望丰胸健美的靓女习读此书，认真实践丰胸方法，很快便会取得满意的丰胸效果。

《丰胸》绝对让渴望拥有魔鬼身材的你着迷；《丰胸》绝对让你魅力四射！

为了满足广大读者的要求，作者根据多年临床和教学实践经验，并查阅了大量医学文献，撰写了《丰胸》一书，真诚奉献给读者朋友。

渴望丰胸的女性朋友可按书中介绍的食物丰胸法、丰胸健美操、丰胸健美功和自我点穴按摩丰胸等方法自我习练。

这些方法简单易学，安全实用，帮助他们丰胸健美。

从事丰胸美体按摩的专业按摩师和业余爱好者可按书中介绍的中医点穴按摩丰胸术为天性爱美的女性朋友丰胸按摩治疗，也能收到满意的丰胸效果。

此外，作者特请著名画家任志刚女士为本书绘制了数十幅精美的插图。

每一个点按穴位、每一种按摩手法、每一个健美操动作和每种练功方法都配有插图，方便了读者朋友学习。

## 作者简介

杨树文先生是著名健康专家、高级按摩师。他出生于武术和中医点穴按摩世家，毕业于北京航空航天大学。从1987年至今，向国内外众多青少年传授增高方法，积累了丰富的临床实践和教学经验。许多中外青少年习练增高方法，效果非常显著。

杨树文先生成绩斐然，中央人民广播电台、《健康文摘》、《澳门日报》和《CHINA SPORTS》等中外新闻媒体先后报道了他的事迹。

杨树文先生已出版11部著作，发表论文39篇。

<<丰胸>>

书籍目录

A 浅谈女性丰胸健美 丰胸健美的重要意义 女性乳房结构如何 丰胸健美最佳丰胸方案 B 食物丰胸法 食物丰胸的重要性 人体需要哪些营养素 日常食物都有哪些营养素 最佳的丰胸食物 简单、理想的丰胸食谱 注意事项 C 丰胸健美操 丰胸健美操的特点 丰胸健美操第1节 弓步扩胸 丰胸健美操第2节 床上俯卧撑 丰胸健美操第3节 握书扩胸 注意事项 D 丰胸健美功 丰胸健美功的特点 丰胸健美功的原理 丰胸健美功练习方法 注意事项 E 丰胸穴位 胸、腹部 丰胸穴位 上肢 丰胸穴位 背部 丰胸穴位 下肢 丰胸穴位 怎样取穴 F 丰胸手法 点按法 揉法 推法 摩法 振颤法 G 自我点穴按摩丰胸术 自我点穴按摩丰胸术的特点 自我点穴按摩丰胸术的原理 自我点穴按摩丰胸术 注意事项 H 中医点穴按摩丰胸术 中医点穴按摩丰胸术的特点 中医点穴按摩丰胸术的原理 中医点穴按摩丰胸术 注意事项 丰胸实例附录 读者来信摘编 中医点穴按摩术 外文期刊文章摘编 附表一 附表二 后记

## &lt;&lt;丰胸&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘丰胸健美功练习方法 1. 练功姿势 丰胸健美功采用平坐式，即坐在方凳或椅子上，但背部不能靠在椅背上，头颈正直，眼平视前方，口微闭，舌尖轻轻顶住上腭，松肩含胸，腰部自然伸直，腹部放松，臀部的一半坐在凳上，平稳，不要晃动。

两脚着地，自然分开，距离与肩同宽。

双手放腹前，两手心相对，距离有本人拳头大小。

两手十指微屈、放松。

想象两手抱~小球，球的直径相当于本人一拳大小，两手不要接触。

目视前方，排除杂念，面带微笑(见图4—1)。

2. 呼吸 丰胸健美功采用自然呼吸法。

自然呼吸法就是平常所说的胸式呼吸，这是不受意识控制的自然呼吸，呼气时，胸部缩小，吸气时，胸部扩张。

练功时，呼吸要自然、深长、均匀和柔和。

3. 练功方法 (1)第1节——基本功 摆好练功姿势后，就可以练功了。

首先将平视的目光收回来，慢慢闭上眼睛，全身放松，松静自然。

面带微笑，排除杂念，尽量使心情平静下来，不想任何事情，使自己进入一种特有的全身放松，心平气和的气功状态。

慢慢默想3遍：“全-身-放-松-”。

然后，想象两手抱着一个金光灿灿的小球，散发着金色的光芒。

练功中，吸气时，想象着这个小球慢慢变大，同时两手慢慢分开，两手分开时的最大距离与肩同宽(见图4—2)。

呼气时，想象着这个球慢慢变小，同时两手慢慢合拢，但两手不要接触，两手心的距离仍是本人拳头那么大小。

呼吸要深长、和缓一些，两手开合的动作也随着呼吸慢一些，动作越慢效果越好。

就这样反复练习10~30分钟(一般最长时间为30分钟)，就会感到两手心发麻、发胀、发热。

有的人会感到真像抱着一个球似的，两手不容易合拢，也不容易分开，像有种磁力。

这就是气感，是“得气”的好现象。

当然，有的人，一开始练没有这种感觉，也有的人练几天也没有，说明这些人得气慢一些，不要着急，继续认真练习，就会“得气”。

另外，没有气感的人，不要刻意追求，练功时不要多想，要顺应自然，随着练功的深入，这种感觉就会自动出现。

练习第1节基本功10~30分钟，两手产生气感后，不要停，接着练习第2节了。

…… P55-58

<<丰胸>>

编辑推荐

杨树文健身健美丛书，由健康丰胸资深专家杨树文老师，倾情奉献给广大靓女们。本书中包括五大科学丰胸方法：食物丰胸、丰胸健美操、丰胸健美功、自我点穴按摩丰胸术、中医点穴按摩丰胸术。

每一位渴望丰胸健美的靓女习读此书，认真实践丰胸方法，很快便会取得满意的丰胸效果。

《丰胸》绝对让渴望拥有魔鬼身材的你着迷；《丰胸》绝对让你魅力四射！

<<丰胸>>

#### 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>