

<<特效穴位养颜瘦身事典>>

图书基本信息

书名：<<特效穴位养颜瘦身事典>>

13位ISBN编号：9787506466295

10位ISBN编号：7506466295

出版时间：2010-8

出版时间：中国纺织

作者：采薇

页数：206

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>

<<特效穴位养颜瘦身事典>>

前言

近年来，中医经络美容与瘦身的方法越来越受到大众的欢迎和推崇。

一方面，它是纯自然的健康疗法，利用自身经络的特性来改善身体不适，没有药物常见的副作用；另一方面，它可以起到防病、抗衰老的“治未病”作用，适合各年龄、各种身体状况的人进行保健。随着中医知识的普及，不仅是穴位按摩，刮痧、艾灸、拔罐等保健法也逐渐被广大家庭接受，走进了人们的日常生活。

“爱美之心，人皆有之”，美容、瘦身恐怕是很多女性朋友永远的追求。

其实，与其去购买昂贵的化妆品或减肥药，不如从自身入手，调理和保养好脏腑的健康，外在是内在的表现，内部和谐平衡，外表也自然光彩照人，透出健康之美。

<<特效穴位养颜瘦身事典>>

内容概要

本书是帮助从未接触过中医的朋友们了解经络与穴位的基本知识，并介绍有美容、瘦身作用的100个穴位，以及自己在家中就能进行的安全简易的保健方法。

学习一些中医知识，理解人与自然的对应关系，重新认识自己的身体，一定会让你受益无穷。

本书并不是包治百病的药方，而是一本健康保健指南。

经络穴位保健贵在坚持，只要愿意做，专心做，坚持做，美丽就在自己手中。

<<特效穴位养颜瘦身事典>>

作者简介

采薇，大众健康读物资深策划人、作者，曾策划出版《3分钟蔬果面膜·护肤品》《孕产妇每周营养方案》《糖尿病饮食方案》等图书。

<<特效穴位养颜瘦身事典>>

书籍目录

壹 找到经络与穴位人体的交通图——经络是一套自我修复系统\神奇的穴位人体的十四大经脉
 手太阴肺经\手厥阴心包经\手少阴心经\手太阳小肠经\手少阳三焦经\手阳明大肠经\足太阳膀胱经\足太阴脾经\足厥阴肝经\足少阴肾经\足阳明胃经\足少阳胆经\任脉\督脉生物钟——经络运行有规律脏腑健康与美容美体形与神\美容的物质基础——气、血和津液\养肝与美容\养心与美容\养脾与美容\养肺与美容\养肾与美容安全有效的经络养颜瘦身提振气血\打通淤滞\改善内分泌\帮助人体排毒找对穴位的方法自然标志取穴法\简便取穴法\手指同身寸取穴法贰 家庭常用的经穴保健法简单易学的按摩推拿按摩的好处\按摩的常用手法\按摩的介质\按摩的宜忌小小刮痧疗效大刮痧与美容瘦身\需要准备的工具\刮痧的手法\刮痧的注意事项神奇的拔罐神奇有效的拔罐法\抽真空拔罐真：手便\坐罐法\真空拔罐的注意事项自然美容的好方法——艾灸了解艾灸法\艾灸善补阳气\家庭常用的艾条悬灸法\隔物灸\艾灸的宜忌叁 美容瘦身的特效穴位头面部穴位头面部保健的注意事项\印堂穴\神庭穴\太阳穴\百会穴\四神聪穴\头维穴\翳风穴\风池穴\风府穴\攒竹穴\鱼腰穴\丝竹空穴\睛明穴\瞳子髎穴\承泣穴\四白穴\迎香穴\素髎穴\颧髎穴\听宫穴\下关穴\颊车穴\地仓穴\大迎穴\承浆穴颈肩部穴位颈肩部保健的注意事项\天容穴\天窗穴\天突穴\气舍穴\大椎穴\肩井穴\肩髃穴\肩中俞穴上部穴位上部保健的注意事项\臂臑穴\尺泽穴\曲池穴\列缺穴\内关穴\大陵穴\养老穴\外关穴\合谷穴\神门穴\少商穴\鱼际穴\劳宫穴\手部反射区胸腹部穴位胸腹部保健的注意事项\中府穴\乳根穴\膻中穴\期门穴\中腕穴\下腕穴\神阙穴\水分穴\滑肉门穴\天枢穴\大横穴\带脉穴\五枢穴\气海穴\关元穴\维道穴\归来穴\中极穴腰背部穴位腰背部保健的注意事项\天宗穴\肺俞穴\心俞穴\肝俞穴\脾俞穴\胃俞穴\命门穴\肾俞穴\志室穴\华佗夹脊穴\腰阳关穴\腰眼穴\长强穴下部穴位下部保健的注意事项\犄边穴\环跳穴\白环俞穴\承扶穴\居髎穴\风市穴\伏兔穴\殷门穴\血海穴\梁丘穴\委中穴\阳陵泉穴\阴陵泉穴\足三里穴\地机穴\丰隆穴\承筋穴\承山穴\三阴交穴\悬钟穴\昆仑穴\太溪穴\太冲穴\涌泉穴\足底反射区肆 伸展经络的小体操清晨的经络伸展操日间的经络伸展操夜晚的经络伸展操泡澡时的经络养护泡澡温经活络\家庭常用的泡澡方附录美容瘦身穴位速查图面部穴位\身体正面穴位\身体背面穴位\身体侧面穴位十四经脉美容穴位速查表

<<特效穴位养颜瘦身事典>>

章节摘录

插图：为了减少按摩时手部与皮肤之间的阻力，增加润滑作用，或发挥和加强美容瘦身的效果，可以在手上或按摩处皮肤上涂抹一些介质。

润肤霜：按摩脸部可选用营养成分较高的、油性较大的护肤品，能帮助营养渗透肌肤，充分吸收。

按摩身体时可选择护肤用橄榄油、甘油、婴儿油或凡士林等护肤品。

芦荟汁：将新鲜芦荟叶洗净，剖开取肉，磨碎捣烂成泥或汁。

按摩时蘸少许，用于脸部及其他部位皮肤的美容按摩，可起到美白、滑润、嫩滑肌肤的效果。

瓜果汁：将黄瓜、丝瓜、西瓜等新鲜瓜果洗净，切块后捣烂取汁。

按摩时蘸少许，用于脸部及其他裸露部位的美容按摩，可起到深层清洁、去油、柔软嫩化肌肤、直接提供营养、改善肤色的美容效果。

生姜汁：将新鲜生姜洗净，捣烂成泥，用纱布包裹后挤出生姜汁液。

按摩时蘸少许，不仅能减少阻力、润滑皮肤，还能通过生姜的温热发散作用，活血化淤，驱除体内的寒湿外邪，并促进脂肪的分解燃烧，有利于局部减肥。

<<特效穴位养颜瘦身事典>>

编辑推荐

《特效穴位养颜瘦身事典》：人体十四大经络美容美体穴位速查简单易学的按摩、刮痧、拔罐、艾灸外在是内在的表现，身体内部和谐、平衡，才会进出健康之美。

从六位入手，调理好你的内在健康，自然光彩照人。

《特效穴位养颜瘦身事典》不提供包治百病的药方，而是一种健康变美的指南，它便于入门和坚持，让你把美丽掌握在自己手中。

<<特效穴位养颜瘦身事典>>

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>