

<< 《黄帝内经》中的经筋美颜术 >>

图书基本信息

书名：<< 《黄帝内经》中的经筋美颜术 >>

13位ISBN编号：9787508060477

10位ISBN编号：7508060474

出版时间：2012-1

出版时间：华夏出版社

作者：黄梓峰 高荣荣

页数：166

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>

<<《黄帝内经》中的经筋美颜术>>

内容概要

本书介绍的经筋美颜术，是按摩人体头面部经筋的一种古法美容手法。它基于《黄帝内经》中的经筋理论，经过作者多年的临床实践和经验总结，已形成一套完整的美容手法体系。本书以图文并茂的方式，指导读者以自己的双手梳理经筋，消除抬头纹、鱼尾纹、川字纹等一系列面部肌肤问题。如果你长期坚持，就能“5分钟轻松推出美人脸”，永葆青春和美丽！

<<《黄帝内经》中的经筋美颜术>>

作者简介

黄梓峰：木人中医研究所所长。

自幼跟随外祖父行医配药。

二十余年来行数十万里路，遍访传统中医高手，继承国医绝学，总结出经典的经筋疗法、古脉法技术，重释《黄帝内经》。

在《中华养生保健》、《中国民间疗法》等期刊发表多篇关于推筋导络法的文章。

长期在北京中医药大学、中国中医科学院培训中心、北京永信中医诊所、亚欧中得国际诊所等机构讲授《黄帝内经》古义，传续传统中医绝技。

高荣荣：北京中医药大学中医学硕士，执业中医师。

师从中国中医科学院望京医院陈枫主任，现就职于中国中医科学院。

曾发表多篇专业论文，参与973国家级科研项目和国家自然科学基金项目，并参编多部中医药学专著。

<<《黄帝内经》中的经筋美颜术>>

书籍目录

前言 美丽面庞的秘密

绪言 经筋美颜术使用说明

第一篇 抚平恼人的皱纹

第一章 抬头纹——头脑昏沉的开始

消除抬头纹

改善额头皮肤，提亮额头肤色

使额头更丰满

使窄额头变宽

减轻头晕

减少昏沉，提高记忆力

改善面部轮廓

第二章 川字纹——令人误解的“元凶”

消除眉间川字纹和悬针纹

改善眉间皮肤，使印堂明亮

调整面部表情，减轻蹙眉程度

提神，减轻头晕

提高记忆力

舒展眉心，改善运势

第三章 鱼尾纹——伤害女人眼角的“利刃”

消除眼尾鱼尾纹，改善眼周皮肤状况

提升外眼睑，消除肿眼泡，令小眼变大眼，使双眸明亮

重塑面部立体轮廓，提升两颧曲线

消除眼周细纹，消除眼袋

防治近视眼

提升外眼角和眉尾

第二篇 塑造紧致立体脸型

第四章 大犄儿头——少时的宝贝，老大的祸

消除额部大犄儿头

改善额头皮肤，提亮肤色

消除额头“犄角”

保护视力，提亮眼神

提高记忆力

改善面部轮廓

第五章 双下巴——颈部线条的“杀手”

打造尖下巴，消除双下巴

改善颈部肌肤，减少颈部细纹

收下颌，塑造下颌曲线，矫正国字脸

消除颈部和耳后赘肉

让颈部变纤长

改善面部轮廓

第六章 法令纹——苦楚纠结的面容

消除法令纹，改善面部表情

改善鼻翼肌肤，收缩毛孔，令肌肤紧致

改善皮肤油脂分泌过剩的状况，促进皮肤水油平衡

提亮肤色

<< 《黄帝内经》中的经筋美颜术 >>

改善面部轮廓，提升双颧曲线

防治慢性鼻炎

第七章 耳鸣——身体发出的悲鸣

治疗耳鸣和偏头痛

改善眼周细纹，消除眼袋，延长外眼线

改善面部轮廓，提升双颧曲线

去除头部两侧头皮屑，缓解颈部僵硬

改善脑部供血，提亮全脸肤色

第三篇 打造靓丽的明眸

第八章 美目——绝色佳人出门必备之“神器”

消除眼周细纹，减轻眼袋，改善黑眼圈，去除眼周脂肪粒

滋润眼球，消除红血丝，塑造明亮双眸

提升外眼角，拉长眼线

提升眼睑，使小眼睛变成大眼睛

改善眼角下垂的状况，消除鱼尾纹

预防眼周生斑

第九章 眼角下垂——“囧”就是这么来的

提升外眼角，延长外眼线，消除眼袋和眼周脂肪粒

提高眉尾，改善“囧”脸

治疗偏头痛及轻度耳鸣，缓解颈部僵硬

防治黄褐斑

消除眼周细纹，提升眼周皮肤亮度，改善黑眼圈

第十章 近视眼——大人孩子的忧愁

保护视力，防治近视眼

预防因屈光不正而眼球向外突出形成的“金鱼眼”

消除眼部疲劳，提亮双眸，改善眼周肌肤

解决因长期佩戴眼镜而导致的面部变形问题，恢复面部美丽曲线

第四篇 展露甜美笑颜

第十一章 立体丰唇——打造丰盈美唇

使双唇丰满、嘴角上翘

消除口周细纹，令肌肤紧致

改善突出的嘴型

塑造清晰的红唇边缘

改善面部表情，提亮口周肤色，打造甜蜜笑容

第十二章 嘴角下垂——脸歪的起步

使嘴角上翘，改善面部表情，提亮口周肤色，打造甜蜜笑容

纠正面部不对称表情，端正脸型

消除口周细纹，令肌肤紧致

收下颌骨，塑造尖下巴，提升面部曲线，塑造面部完美轮廓

塑造清晰的红唇边缘

第五篇 端正鼻子

第十三章 矫正鼻型——塑造端正挺立俏鼻

矫正鼻型，端正鼻子位置

收缩毛孔，令肌肤紧致，去除黑头，改善皮脂分泌过剩的状况

令鼻翼丰盈

防治慢性鼻炎，预防粉刺和暗疮

令鼻部肌肤恢复弹性

<< 《黄帝内经》中的经筋美颜术 >>

第十四章 鼻炎——引起脸部变形的“潜伏杀手”

治疗鼻炎，改善鼻子两侧肌肤
收缩鼻部毛孔，令肌肤紧致
去除黑头，改善皮脂的过量分泌，预防粉刺和暗疮
矫正鼻型，端正表情
令面颊丰盈，修正面部轮廓

第六篇 还原青春的肌肤

毛孔缩小了
黑头减少了
原来皮肤暗淡的地方变得有光泽、更明亮了
面部肌肤较之前柔软有弹性
皮肤较之前更加饱满
双下巴消失了
双颊较之前上扬了
下颌至耳际边缘轮廓线更明晰了

附录一：头部美容经筋详解

附录二：头部经筋对照图

后记 濒于失传的古法美容绝学

<<《黄帝内经》中的经筋美颜术>>

章节摘录

版权页：插图：这样的美目，这样的眼波，这样的风采，谁人不想要？

这是化妆技术难以企及的，是身体由内而外散发出来的美，令人瞩目！

回想当初，年少的你是否也曾双眸含水、光彩无限？

试问，难道我们就这么静待珍珠蒙尘？

等到双目光彩退去后变成那呆板的“死鱼眼”？

谁能接受这样晦暗无华的自己？

相信姐妹们没有谁愿意接受这样的结果！

我们可以接受自己变老，却不能接受自己变丑！

那我们该怎么办？

其实，我们都可以拥有一双水汪汪的、流光溢彩的眼睛。

特别是在婴幼儿时期，我们的眼睛就好像用水包了一层薄膜，什么小眼睛大眼睛、单眼皮双眼皮，都不重要，因为小孩子的眼睛总是那么清澈透亮！

这是为什么？

是因为小孩子体内有充足的阳气，上行于通畅的督脉中，直达头面，营养脑髓，而眼睛的光彩就是由体内阳气与精气会聚而成的，肾精与肾阳越充足，眼睛就越明亮。

看到这里，可能很多姐妹都会认为，随着年龄的增长，自己的肾气越来越弱，所以眼睛逐渐失去光彩是很正常的现象，这是没有办法的。

事实上，还真是这个道理——伴随着人体的自然衰老，肾气越来越弱，眼睛确实会越来越黯淡，直至死亡时，眼中将失去所有的光芒。

但是，请注意：首先，现代人营养状况比较好，从理论上来说不可能过早地失去眼中的光彩；其次，这个衰老过程是可以延缓的，眼中的光彩可以更慢地退却；最后，既然有潘迎紫这样青春常驻的先例，我们是否也可以像她一样，四十几岁还能眼波流转、美目盼兮？

我经过慎重的思考，决定告诉大家：保持眼中的光彩、留住一双美目，是极有可能的事情！

现代人营养充足，以北京地区为例，女性平均寿命79岁，这说明大家的身体状况普遍比较好，肾气消耗的速度较慢。

在此基础上，眼睛无神、没有光彩，与衰老的过程不匹配，这种情况本不应该发生，但如果发生了，原因又是什么呢？

实际上，这都是不良生活习惯惹的祸！

现代人多坐少动，不良的坐姿导致很多人或多或少地存在与年龄不相符的颈椎病、腰椎病，背部正中的督脉也不甚通畅，阳气难以营养头面精髓，而眼睛作为直接反映的窗口，就首先受到了影响，从而逐渐失去眼中的光彩……别急，虽然颈椎病、腰椎病是难以治愈的疾病，但是如果你的情况还不那么严重的话（脊椎上的骨质尚未发生明显的改变），那么应用通畅头面督脉及太阳经的手法，眼睛就会重现光辉！

<<《黄帝内经》中的经筋美颜术>>

媒体关注与评论

流传在民间的许多美容养生理论和技术，简便易学、行之有效，有的效果甚至是立竿见影。但这些宝贵的东西，历来师徒口传心授，极少有文字流传，渐至后继乏人，甚至有许多面临着湮没失传的危险。

本书是对这类理论和技术发掘与传承的力作之一。

愿作者用心血浇灌出的这朵奇葩，能为人们的美容养生发挥出更大的作用！

——北京中医药大学教授、博士生导师、主任医师（郝万山）

<< 《黄帝内经》中的经筋美颜术 >>

编辑推荐

《中的经筋美颜术》基于《黄帝内经》详尽指导搭配精美插图，教你运用自己的双手梳理经筋，推出一张娇嫩俏丽的娃娃脸。

<<《黄帝内经》中的经筋美颜术>>

名人推荐

流传在民间的许多美容养生理论和技术，简便易学、行之有效，有的效果甚至是立竿见影，一但这些宝贵的东西，历来师徒口传心授，极少有文字流传，渐至后继乏人，甚至有许多面临着湮没失传的危险。

本书是对这类理论和技术发掘与传承的力作之一。

愿作者用心血浇灌出的这朵奇葩，能为人们的美容养生发挥出更大的作用！

——北京中医药大学教授、博士生导师、主任医师 郝万山

<< 《黄帝内经》中的经筋美颜术 >>

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>