

<<经络美容>>

图书基本信息

书名：<<经络美容>>

13位ISBN编号：9787509139530

10位ISBN编号：7509139538

出版时间：2010-7

出版时间：人民军医出版社

作者：丁宇 等编著

页数：198

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>

<<经络美容>>

前言

“爱美之心，人皆有之”。

国外大量的社会心理学研究证实，容貌会影响人们的评价，最先吸引人的不是品质，而是容貌。

为了找一份满意的工作，为了脱颖而出，很多爱美的人挤出时间、省下金钱，纷纷去美容院，甚至去整形医院，以实现自己的梦想。

然而，希望越大失望也越大，风险也大。

有时候美容没有成功，反而毁容，更可悲的是连身体健康也成为美容的代价。

更多的人愿意尝试简单、轻松、安全的美容方式，也许达不到“改头换面”的效果，但是自然、健康的美容方式才是大众所追求的。

经络美容就是这样一种简单而行之有效的美容方法。

经络美容是在中医经络理论和现代人体美学理论指导下，研究美容保健和损容性疾病的防治，以防病健身、养颜美容为主要目的的美容方法。

它以健康为基础，根据健康标准和美学标准对人的外形进行综合塑造。

健康是人体美的基础。

一个人只有躯体健康、脏腑功能正常，才能皮肤红润、肌肉丰满、身躯挺拔、动作矫健，从而给人以健康，充满活力的美感。

经络美容根据中医学基本理论，如阴阳五行、脏腑、经络、气血津液等，强调人是一个整体，“有诸内必形之于诸外”，五官、肌肤、形体和经络、脏腑之间相互联系，相互影响，内在健康必体现于外在美。

<<经络美容>>

内容概要

编者简要地介绍了美容、经络、经络美容理论基础，阐述了经络美容与阴阳五行、脏腑、中药、饮食、腧穴的关系，具体叙述了针灸美容、按摩美容、拔罐美容、刮痧美容方法，尤其重点讲解了针灸方法和按摩手法。

书中还详细介绍了抗衰驻颜、泽面亮肤、秀发润发、明目美睑、隆胸紧腹等保健经络美容方法，以及12种损美性疾病，如面神经麻痹、扁平疣、酒渣鼻、单纯性肥胖、消瘦、雀斑、黄褐斑、粉刺、黑眼圈、脂溢性皮炎、脂溢性脱发、斑秃的治疗方法。

《经络美容:简单而行之有效的美容方法》理论与实践紧密结合，深入浅出，有很强的指导性和可操作性，可成为美容工作者的参考读物，对普通读者亦有一宦参考价值。

<<经络美容>>

书籍目录

基础知识篇 第1章 概说 一、美容 二、经络 三、经络美容 第2章 阴阳五行学说与经络美容 一、阴阳学说 二、五行学说 三、在经络美容学中的应用 第3章 脏腑与经络美容 一、脏腑学说 二、在经络美容学中的应用 第4章 中药与经络美容 一、中药美容 二、中药在经络美容中的应用 三、常用的美容中药 第5章 饮食与经络美容 一、饮食的美容作用 二、经络学说与饮食美容法 三、常见的美容食品 第6章 腧穴与经络美容 一、腧穴定义和分类 二、腧穴定位 三、取穴原则 四、常用美容穴位方法篇 第7章 针灸美容 一、概述 二、方法 第8章 按摩美容 一、概述 二、手法 第9章 拔罐疗法 一、罐的种类 二、拔罐方法和临床应用 三、注意事项 四、拔罐的适应证和禁忌证 第10章 刮痧美容 一、刮痧的含义和作用机制 二、刮具与介质 三、操作方法 四、适应证与禁忌证 五、注意事项应用篇 第11章 经络美容保健 一、抗衰驻颜 二、泽面亮肤 三、明目美睑 四、秀发润发 五、隆胸紧腹 第12章 损美性疾病经络治疗 一、面神经麻痹 二、扁平疣 三、酒渣鼻 四、单纯性肥胖 五、消瘦 六、雀斑 七、黄褐斑 八、粉刺 九、黑眼圈 十、脂溢性皮炎 十一、脂溢性脱发 十二、斑秃

<<经络美容>>

章节摘录

插图：1.脸型 我国古代对容貌美是很重视的。

女性的脸型偏好鹅蛋形.椭圆形或者卵圆形，轮廓线自然柔和。

男性的脸型偏好方形，前额较宽，下颌角方正，以略呈长方形为好。

额部圆润微凸，鼻部突出。

鼻，唇、颊三者关系协调匀称。

2.眼睛 一般倾向于欣赏细长清秀稍上翘的丹凤眼；双眼对称，大小与面部其他器官和谐；眼窝深浅适中；眼裂宽长适度，上睑遮蔽虹膜小于 $1/2$ ，稍向外、向上倾斜；双眼皮，内眦角圆钝；角膜和巩膜黑白两色对比鲜明，黑珠与眼白露出适中，晶莹透明，炯炯有神；眼睑无松弛下垂；上睑睫毛较浓密，向前上方弯曲或伸直。

眉型与脸型和谐，长宽适度。

3.鼻鼻长为颜面的 $1/3$ ；鼻根高不低于9mm；鼻梁侧面观呈直线形或稍呈凹弧；鼻尖高相当鼻长的 $1/3 - 1/2$ ；鼻宽约为鼻高的 $1/3$ ；无各种外鼻疾病。

<<经络美容>>

编辑推荐

《经络美容:简单而行之有效的美容方法》由人民军医出版社出版。

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>