

图书基本信息

书名：<<这样丰胸最有效.杨树文自然疗法绝学系列>>

13位ISBN编号：9787509149980

10位ISBN编号：7509149983

出版时间：2011-8

出版时间：人民军医

作者：杨树文

页数：121

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>

内容概要

《杨树文自然疗法绝学系列:这样丰胸最有效(修订版)》是一部非常实用的丰胸专著。作者根据20多年的丰胸按摩实践和教学经验,总结介绍了丰胸食谱、丰胸健美操、丰胸健美功、自我点穴按摩丰胸术和中医点穴按摩丰胸术等纯自然丰胸方法。

《杨树文自然疗法绝学系列:这样丰胸最有效(修订版)》内容丰富,通俗易懂,图文并茂。每一个点按穴位,每一种按摩手法,每一节丰胸操动作和练功方法,都配有插图。

《杨树文自然疗法绝学系列:这样丰胸最有效(修订版)》方法简单易学,安全实用,无任何痛苦和副作用,丰胸效果显著。

照书练习,丰胸健美、美容润肤、防病治病、强身健体,一举多得。

《杨树文自然疗法绝学系列:这样丰胸最有效(修订版)》适合想丰胸的成年女性读者阅读和学练,也可供广大专业按摩人员和业余按摩爱好者参考和借鉴。

作者简介

杨树文，著名中医按摩专家，武术养生专家。

作者不仅继承了祖传数代的宝贵按摩经验，而且在40多年的医疗实践中发扬光大。作者在中医点穴按摩丰胸、美容、减肥、增高、增胖、丰臀、催眠、保健和治疗病方面方法独特，疗效显著，被外国朋友称为“中国一绝”。

作者于1988年首创中医点穴按摩丰胸术、丰胸健美操和丰胸健美功等方法，并且在实践中不断探索，1994年入选中国中医药出版社出版的《中国当代名医良药实用辞典》，并先后入选《中华当代名人辞典》《中国大百科专家人物传集》等辞书。中央人民广播电台，北京、海南、四川等省市电视台，中国台湾杂志《健康文摘》，以及《自然医学》《中国医药报》《中国青年报》《澳门日报》和发行世界150多个国家的英文杂志CWJNASPORTS等先后报道了他的事迹。

作者已出版著作14部，发表论文39篇。

书籍目录

第1章 最佳丰胸健美方案

- 一、丰胸健美的重要意义
- 二、女性乳房结构
- 三、怎样丰胸健美
- 四、最佳丰胸健美方案

第2章 丰胸按摩穴位

- 一、胸、腹部丰胸按摩穴位
- 二、上肢丰胸按摩穴位
- 三、背部丰胸按摩穴位
- 四、下肢丰胸按摩穴位
- 五、怎样取穴

第3章 丰胸按摩手法

- 一、点按法
 - (一) 点按法的种类
 - 1. 拇指点按法
 - 2. 食指点按法
 - 3. 中指点按法
 - (二) 点按法的特点和作用
 - (三) 点按法施术要领和注意事项
- 二、揉法
 - (一) 揉法的种类
 - 1. 指揉法
 - 2. 单掌揉法
 - 3. 双掌揉法
 - 4. 叠掌揉法
 - (二) 揉法的特点和作用
 - (三) 揉法施术要领和注意事项
- 三、推法

.....

第4章 自我点穴按摩丰胸术

第5章 中医点穴按摩丰胸术

第6章 丰胸食谱

第7章 丰胸健美操

第8章 丰胸健美功

附录

章节摘录

版权页：插图：乳房的中央有乳头，平对第4肋间隙或第5肋。

乳头表面有12~15个输乳孔为输乳管的开口。

在乳头周围有一颜色较深的环形区称为乳晕。

乳晕的皮肤内长有皮脂腺，能分泌皮脂润泽乳头和乳晕。

乳房主要由乳腺和脂肪组织构成。

乳腺被脂肪组织和结缔组织分隔成15~20个乳腺小叶，以乳头为中心呈放射状排列。

每个小叶均有单独的输乳管，开口于乳头顶端的输乳孔。

有一些输乳管在开口前互相汇合。

根据中医脏腑经络学说，乳房正中央恰好在足阳明胃经上，乳头中央就是此经络上的“乳中穴”，乳房下端中心就是此经络上的“乳根穴”。

而且，肝经、胃经、脾经等经脉都直接或间接地通过乳房。

按本书介绍的中医点穴按摩方法点按刺激这些经络穴位，或直接按摩乳房，能促使乳房健康发育，使之更加圆润、丰满、健美而富有弹性。

女性乳房的大小和形状，受年龄、人种、遗传基因、营养状况、功能状况及个体差异等因素的影响而不同。

女性乳房过大、过小或松弛下垂都极大地影响女性朋友的形象美和她们的自信心。

媒体关注与评论

我生小孩后，原来很有弹性的乳房逐渐变得松弛下垂，苦恼之中我给杨老师写信，请教自我点穴按摩方法。

杨老师给我回了信，信中详细介绍了自我点穴按摩方法，还画了图，标出了穴位的位置，还让我多做扩胸运动和俯卧撑。

按杨老师写信教我的方法，我每天认真做两遍。

几个月下来，我的胸部丰满起来了，很健美。

——广东读者 陈某我认真习读杨老师书中介绍的丰胸方法，练习不到2个月，我的胸围就增大了7厘米。

我的身高是164厘米，胸围应是87.51厘米。

但我现在的胸围是85厘米，还差2.5厘米。

我一定要继续认真练习，争取在很短时间内，使胸围再增大2.5厘米。

一定要达到非常标准的健美体形..... ——湖南读者 郝某我24岁生小孩后，没注意身体的保养。

所以，本来不大的乳房萎缩得厉害，并且松弛下垂。

偶然在书店看到杨老师的著作《丰胸》，我每天按书中的丰胸方法练习，练习了2个多月，胸围增大了5厘米，乳房往上提升了2厘米左右。

由于每天练习丰胸健美操，胸部肌肉增加了不少，因此，乳房不像从前那么松弛了，变得很有弹性。不知怎样感谢杨老师。

——湖北读者 李某我每天晚上吃丰，胸八宝粥，经常练习丰胸健美操和自我点穴按摩丰胸术，效果很明显，胸围增大了4厘米。

感谢杨老师带给我的改变。

——四川读者 仲某某

编辑推荐

《杨树文自然疗法绝学系列:这样丰胸最有效(修订版)》：食物丰胸，丰胸健美操，丰胸健美功，自我点穴按摩丰胸术，申医点穴按摩丰胸术。

渴望丰胸的成年女性朋友，只要认真按书中方法练习，可取得自己想要的丰胸健美效果。

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>