

<<女性穴位按摩图解>>

图书基本信息

书名：<<女性穴位按摩图解>>

13位ISBN编号：9787509161869

10位ISBN编号：750916186X

出版时间：2012-10

出版单位：人民军医出版社

作者：李惠兰 曲学坤

页数：116

字数：104000

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>

## <<女性穴位按摩图解>>

### 前言

女人如花，女人似玉，纵然天生丽质，也需精心呵护。

随着各种高档护肤品和化妆品的诞生，越来越多的女性都懂得“颜面”对于自己的重要，她们在养颜与美容方面花足了工夫。

然而，现代快节奏的都市生活以及工作和生存的巨大压力，使得许多女性的身体消耗巨大，精神处于高度紧张状态，这些因素在无形当中都会悄悄危害女性的身心，长期下去就会出现各种面容和身体上的问题，甚至出现疾病。

由此可见，呵护要全面，不仅仅是“颜面”的事情。

此外，与男性相比，女性身体相对柔弱，却承载了更多的责任。

为了孕育新生命，绝大多数女性要经历月经、妊娠、哺乳等特殊生理过程。

这既是女性的神圣职责，也会给女性身体带来很多伤害。

不知不觉中，皱纹爬上了眼角，肤色变得暗淡，面容不再美丽、腰肢不再纤细，各种疼痛不适和疾病也悄悄找上门来，即使再高档的化妆品，也掩饰不住身体内在变化留在外表上的烙印……因此，想要由内而外散发出美丽与健康，一定要学会调养和保护自己的身体。

穴位按摩是中国传统医学中的一种保健与治疗疾病的方法，它以脏腑经络学说为依据，通过在人体经络及穴位上施以一定手法，以疏通人体气血，达到强身健体、治疗疾病的目的。

这里有一个误区，就是不少人以为穴位按摩是非常专业、非常难学的事情，其实不然。

很多自我按摩的方法是既简单又实用，只要稍加用心，坚持做下来，收到的效果一定会让人感到非常惊讶！

正因为如此，穴位按摩已经成为越来越多新时代女性美容、塑身、调理、保健的不二法宝。

本书以通俗易懂的语言让你熟悉经络和穴位，学会常用的穴位按摩手法，以及如何运用最简单的按摩手法来美颜、塑身、调理和治疗女性常见病症和亚健康状态。

除了穴位按摩之外，书中更是补充了诸多美容、塑身与保健的小知识，让你事半功倍地实现目标。

拥有这本书，你将会对美丽与健康拥有更多的自信！

## <<女性穴位按摩图解>>

### 内容概要

本书由中医专家编写，以通俗的语言配以一目了然的图片，让女性朋友们熟悉经络和穴位，学会常用的穴位按摩手法和自我按摩的必备知识，以及如何运用最简单、实用的自我按摩法达到美容、塑身、调理身体、治疗女性常见病症以及消除亚健康状态的目的。

除了穴位按摩之外，书中还介绍了许多美容、塑身和保健小知识，只要坚持，必能见效。

## <<女性穴位按摩图解>>

### 书籍目录

穴位按摩知识  
什么是经络和穴位  
为何穴位按摩让人更加健康、美丽  
穴位定位有窍门  
指寸定位法  
体表标志法  
简便定穴法  
成就健康美人的30个常用穴位  
头面部  
躯干部  
四肢部  
常用的五种穴位按摩手法  
指按法  
指揉法  
指抹法  
拍才丁法  
轻擦法  
穴位按摩的辅助工具  
金属勺子  
圆珠笔、指甲油瓶盖  
热宝、电吹风  
木梳、简易按摩器  
穴位按摩的注意事项  
穴位按摩养颜法  
每日养颜按摩操  
第一节  
第二节  
第三节  
第四节  
第五节  
第六节  
第七节  
第 / \ 节  
第九节  
第十节  
第十一节  
第十二节  
第十三节  
第十四节  
消除肤色晦黯  
淡化面部色斑  
美白  
改善肌肤粗糙  
消除面部粉刺  
减轻面部浮肿

## <<女性穴位按摩图解>>

瘦脸

改善双下巴

淡化黑眼圈

收紧下眼袋

消除眼部浮肿

减轻鱼尾纹

减轻额头纹

淡化鼻唇沟纹

调理发质, 防止脱发

穴位按摩塑身法

消除手臂赘肉

减掉小肚子

塑造窈窕小蛮腰

提臀减脂

让腿部匀称

保养手足

美手

美足

保养胸部

治疗痛经

调整月经周期紊乱

调整月经周期过短

调整月经周期过长

消除寒症

防治乳腺增生

穴位按摩对抗疲劳与亚健康

消除身体不适

缓解紧张、焦躁情绪

消除眩晕

缓解头痛

消除失眠

消除肩膀酸痛

消除腰痛

消除腿痛与腿部浮肿

益智健脑

改善视力

保护听力

改善低血压

治疗高血压

穴位按摩治疗消化系统病症

改善食欲

消除宿醉

消除积食

改善便秘

治疗腹泻

消除口臭

穴位按摩治疗呼吸系统病症

<<女性穴位按摩图解>>

治疗鼻炎  
减轻咳嗽  
预防感冒  
风寒型感冒  
风热型感冒

## <<女性穴位按摩图解>>

### 编辑推荐

《女性穴位按摩图解》实用的自我按摩法达到美容、塑身、调理身体、治疗女性常见病症以及消除亚健康状态的目的。

<<女性穴位按摩图解>>

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>