

<<图解女性经络养颜经>>

图书基本信息

书名：<<图解女性经络养颜经>>

13位ISBN编号：9787510105722

10位ISBN编号：7510105722

出版时间：2011-1

出版时间：中国人口

作者：家庭生活健康丛书编委会

页数：205

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>

<<图解女性经络养颜经>>

前言

女人，是一道亮丽的风景：似水，演绎着生命的活力；如花，给人们带来可见可感的美丽。简而言之，那些健康美丽的女性，点燃了人们的内心，从而照亮了整个世界。

女性的世界有它的精彩，但也少不了有它的无奈。

最大的无奈是，时间会按部就班地改变一切，不会因为你美若天仙而得到上天更多的眷顾。

没有永不衰老的身体，也没有永远不变的容颜，尤其后者，让很多女性心有不甘，但又只能隐隐作痛。

时间之幕布，正在下落，而我们能不能找到一种方法，用手拄拽住这幕布，只让它缓缓地下垂，以我们肉眼看不到的速度。

<<图解女性经络养颜经>>

内容概要

女人对自己的关爱要面面俱到，不仅要留住自己的美丽，更要把握自己的健康。经络养生在这方面功不可没，能为女人的美丽和健康保驾护航。

《图解女性经络养颜经（专家特惠版）》系统而详尽地介绍了如下内容：经络的基础知识；经络保养在女性美容、身材塑造等方面的特效作用；各年龄段的女性如何通过经络保养自己，这在女性特有的经期、孕产期等阶段更为详尽；常见妇科病的经络疗法；十二时辰的顺时保养，让女性自己做时间的主人。

<<图解女性经络养颜经>>

书籍目录

第一章 了解经络为了健康和容颜一、认识经络什么是经络经络是气血运行的通道经络系统的构成十二正经的命名原理十二正经的流注次序二、经络，健康美丽的保证脸部经络按摩的原理脸部经络按摩的功效经络美容的原则，经络是女人随身的保健医生常用的经络养生方法第二章 经络美容最天然的美容药一、塑造亮白肌肤的穴位二、塑造V型脸的经络按摩塑造立体脸型缩小脸型让窄额头变宽丰满额头按摩法丰满脸颊按摩法提升双颊塑造下颌完美曲线消除双下巴纠正四角颌消除面部水肿三、祛皱防皱按摩基本祛皱按摩法消除额上皱纹消除眉间皱纹消除眼角鱼尾纹消除下眼睑皱纹消除鼻梁横向皱纹消除鼻梁纵向皱纹消除唇部皱纹延缓眼角皱纹四、祛斑按摩祛斑基本按摩法辨证取穴除斑：胃斑(脾虚血瘀型)辨证取穴除斑：胃斑(肝脾不和型)辨证取穴除斑：肝斑(肝郁血瘀型)辨证取穴除斑：肾斑(肾阳虚损型)五、美目按摩美目按摩法祛眼袋按摩法祛黑眼圈按摩法六、美发按摩美发按摩法头皮按摩第三章 疏通经络打造性感身材一、颈部塑形按摩颈前部塑形按摩法颈后部塑形按摩法颈部变细按摩法颈部变长按摩法消除颈部赘肉按摩法二、胸腹部塑形按摩胸部塑形按摩法丰胸瑜伽丰胸小动作腹部消脂按摩法美腹按摩法三、肩背部塑形按摩美肩按摩法美背按摩法背部自助保健按摩四、腰臀部塑形按摩美腰按摩法美臀按摩法五、足腿部塑形按摩大腿消脂按摩法小腿消脂按摩法美足按摩法防治腿脚浮肿按摩法六、手臂部塑形按摩美化手臂按摩法美手按摩法按摩手指运动护手运动——握拳活血运动五种护手妙法第四章 经络疗法，治疗妇科疾病一、气血不虚，痛经绝迹气血虚引起的痛经肝郁引起的痛经受凉引起的痛经虚寒引起的痛经二、让经期成为一次快乐的旅行经期头痛经期头晕经期腹泻经期发热经期情绪不宁经期口腔溃疡人工流产后虚弱三、月经不调不再慌月经无规律月经提前经期很长第五章 女性经穴按摩养生操第六章 经络养生让你远离职场亚健康第七章 顺里保养，美不胜收

<<图解女性经络养颜经>>

章节摘录

插图：中医认为，气是构成人体的最基本的物质基础，也是人体生命活动的最基本物质。

人体的各种生命活动均可以用气的运动变化来解释。

先天之精气：即受之于父母的先天禀赋之气，其生理功能的发挥有赖于肾藏精气；水谷之精气：即饮食水谷经脾胃运化后所得的营养物质；吸入之清气：即由肺吸入的自然界的清气。

气的功能推动作用：指气的激发和推动功能，激发和促进人体生长发育及各脏腑的生理功能；推动经气的运行、血液的循行以及津液的生成、输布和排泄。

与美容的关系：使皮肤、毛发、五官、爪甲得到气血营养，促进新陈代谢，表现为肌肤光泽饱满，毛发光亮润泽。

温煦作用：指阳气气化生热，温养营运人体的作用。

维持并调节正常体温：保证脏腑及经络的生理活动：保证血和津液正常运行而不致凝滞、停聚。

“血得温则行，得寒则凝”。

<<图解女性经络养颜经>>

编辑推荐

《图解女性经络养颜经(专家特惠版)》：调养经络是女人健康美丽的最佳选择。

<<图解女性经络养颜经>>

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>