

<<随身携带的健身房>>

图书基本信息

书名：<<随身携带的健身房>>

13位ISBN编号：9787530433874

10位ISBN编号：7530433873

出版时间：2007-3

出版时间：北京科学技术出版社

作者：妇性保健课题专家组,妇性保健课题专家组 编

页数：41

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>

## <<随身携带的健身房>>

### 内容概要

头面部的重要性是不言而喻的。

拥有健全的大脑、美好的面容是我们共同的愿望。

无论这个地球怎么转，没有人会拒绝健康和美丽。

但是，现代社会节奏在加快，人们压力在加大，身体的问题也越来越多：头痛，失眠，神经衰弱，皮肤粗糙、斑点，过早出现皱纹……为了对抗岁月对体能和外貌的侵蚀，各种昂贵的药品、补品、化妆品人们都积极尝试，内服、外用，乐此不疲。

虽耗资不菲，却往往收效甚微，甚至适得其反。

其实，健康和美丽就在你的手上。

每天抽出几分钟做做自我按摩，不受设备、环境等条件的限制，在办公桌前、在床上、在洗脸时，甚至在看电视时、聊天时都可以做，不用针，不用药，即能达到祛病强身，自我保健、自我美容的目的。

手是与生俱来的，穴位则人皆有之。

只要参阅本书，对镜自习，读者就会有所裨益。

倘本书能够满足读者期盼健康靓丽的愿望，那便是我们最大的欣慰了！

## <<随身携带的健身房>>

### 书籍目录

按出你的轻松来 头痛一扫空 眩晕不必烦 失眠别苦撑 消除疲劳按摩术 近视、视疲劳缓解术  
鼻炎不再难缠 慢性咽炎怎么办 牙痛不是病 牙齿保健功 神经衰弱完全搞定 颈肩痛(颈椎病)  
放松法 感冒完全攻略按出你的美丽来 消除抬头纹 消除眉间皱纹 消除鼻纹 眼袋反击战 消除  
眼纹 拒绝双下巴 消除颈纹 嘴角下垂按摩法 对青春痘的拜拜 上睑下垂(耷拉眼角)按摩法  
改善皮肤粗糙 祛除黄褐斑、雀斑 向头发早白开战 面部健美操(驻颜术) 远离脱发

<<随身携带的健身房>>

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>