第一图书网, tushu007.com

# <<小脸美人穴位按摩>>

## 图书基本信息

书名：<<小脸美人穴位按摩>>

13位ISBN编号：9787533532826

10位ISBN编号：7533532821

出版时间：2009-7

出版时间：福建科技出版社

作者：王楠楠　主编

页数：103

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

第一图书网, tushu007.com

# <<小脸美人穴位按摩>>

## 内容概要

不需要任何辅助工具，超级简单按摩手法，每天10分钟。
改善粗糙、暗淡、松弛皮肤，去除脸上赘肉，做一个精致小脸美人。
　　本书从省时、省力并且安全可靠的按摩、面部运动出发，全面、细致地介绍了如何让自己的面部肌肤焕发自然、青春的光彩。
书中的按摩方法简便易行，就算是在家里、办公室抑或是车里都可以轻松进行，而且没有繁琐的介绍，全部采用真人图片进行讲解，只需看一遍，便可轻松、快速地记下；按摩手法简单、实用，效果完全不亚于美容院的专业按摩。

第一图书网, tushu007.com

# <<小脸美人穴位按摩>>

## 书籍目录

卷首语PART 1 从认识自己开始 为什么面部容易出现皱纹 肌肉衰老松弛的原因 面部肌肉的构造 如何消除皱纹 穴位按摩的神奇效用 需要注意的部位 确认自己的面部状态 8个重要事项 喧轩O＆A 照张照片进行对比PART 2 开始按摩前的准备 准备好辅助小道具 热身运动 头部运动PART 3 塑造完美小脸的按摩 调整面部平衡的按摩 消除脸颊赘肉的按摩 消除双下巴的按摩 消除面部浮肿的按摩 塑造紧致脸颊的按摩 提升面部的按摩 使颈部曲线优美的按摩PART 4 针对细节留住美丽的按摩 消除眼袋的按摩 消除眼角皱纹的按摩 缓和黑眼圈的按摩 使眼部焕发光彩的按摩 紧致唇部线条的按摩 消除法令纹的按摩 消除颈部皱纹的按摩PART 5 让肌肤透亮起来的按摩 改善新陈代谢的按摩 消除压力的按摩 调整内脏功能的按摩 调整激素平衡的按摩 消除便秘的按摩 消除浮肿的按摩PART 6 洗脸刷牙时的小脸按摩 洗脸时的按摩 洗脸后的面部运动 刷牙时的面部运动 脸部护肤时的按摩PART 7 日常生活中的小脸美人 让你更美的小动作 打造完美的笑容 拍照时也要做美人 瘦美人面部穴位推荐

## 章节摘录

PART 1　从认识自己开始　　肌肉衰老松弛的原因　　对于我们人类来说．经常用“花一样的年龄”、“青春”、“花样年华”之类的词语来描述正处于年少期的青年们。
而正处于这一时期的人们，无论是精神面貌，还是肌肉的生长状况，都处于黄金时期。
　　不过正如同世间万物的生生不息一般，我们的肌肉也会从鼎盛的黄金期慢慢衰老。
而事实上，在我们20岁的时候．肌肉的自然生长期便已经结束了。
尽管表面看起来并不明显，但是我们的皮下肌肉在20岁之后便会逐步出现自然衰老的现象。
　　假如皮肤附着在失去弹性的僵硬的肌肉上．那么必然会出现下垂、松弛的现象。
更为麻烦的是，一旦下垂的皮肤长久积攒下来，我们的脸上便开始出现皱纹了。
　　表情肌一旦开始变得僵硬，那么贯穿其中的血管必然会受到压迫，造成血液流通变差，新陈代谢功能降低，迫使皮肤失去光泽。

第一图书网, tushu007.com



## 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