# <<经穴美颜按摩手册>>

#### 图书基本信息

书名:<<经穴美颜按摩手册>>

13位ISBN编号:9787533542672

10位ISBN编号:7533542673

出版时间:2014-1-1

出版时间:福建科学技术出版社

作者:[日]北川直子著

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

# <<经穴美颜按摩手册>>

#### 内容概要

经穴美容是一种融合东方传统医学的知识与技术,运用各种手法施于脸部经穴以达到美容功效的美容术。

其主要特色是通过点穴来刺激脸部的经穴。

本书从理论和实践两方面具体地介绍了经穴美容各种手法以及作用,让读者在按摩中通过刺激经络与穴位达到脸部美容功效,同时也可改善内脏与器官的功能,调节身体平衡。

本书特色:以文字和图片详解美容按摩的实际运用,包括按摩要点、取穴方法、按摩手法及力度、按摩的技巧、按摩步骤等。

图片清晰,手法准确,一目了然。

# <<经穴美颜按摩手册>>

#### 作者简介

YOJO SPA(养生SPA)负责人,日本东方美容协会副会长,身为经穴美颜术、经络点穴师创始者而在全世界享有盛名。

不仅在芳香精油疗法、美容疗法有所建树,而且擅长运用中医学的经络与经穴(穴道)的理论来实践 美容的疗法。

编著有《变美与有元气的穴道》(也译《让你变得漂亮又有元气的穴道按摩》池田书店)、《自然疗法师应该要知道的全身养护法》(日本BAB 出版社)《等。

座右铭是"尽量不使用机器的双手疗法"。

## <<经穴美颜按摩手册>>

#### 书籍目录

经穴美容基础概论 最优秀的传统美容/10 经穴美容的概念与特征/10 东方美容与经穴美容/11 经穴美容与健康美/13 经穴美容与保健美容/13 经络与经穴/16 十四经脉与经穴/16 十二经脉的名称/17

取穴的方法/22

骨度分寸法/22

同身寸取穴法/23

经穴的反应/24

经穴美容实践操作

手部训练——让手部动作更灵巧的训练法/28

转动手腕/28

手部前后晃动/29

以另一手固定前臂后甩动/29

手部左右甩动/30

手指逐一运动/30

在掌中转动高尔夫球/31

摩法练习/31

点法练习/32

按法练习/32

弹法练习 /33

弹法练习 /33

经穴美容的实际运用/34

有力——定量的刺激/34

柔和——轻柔而舒适/34

均衡——匀速与节奏感/34

持久——持续一段时间/35

- 1. 点法/36
- 2. 按法/38
- 3. 揉法/39
- 4. 摩法/40
- 5. 抹法/41
- 6. 推法/42
- 7. 拿法/45 8. 弹法/46
- 9. 击法/48
- 10. 其他手法/49经穴美容的施行步骤/52

117 种经穴美容术/52

施术的22 道步骤/52

向对方送出"气"/53

1. 百会穴点穴法/54

# <<经穴美颜按摩手册>>

- 2. 上肢内侧/55
- 3. 上肢外侧/62
- 4. 胸锁部、肩颈部/70
- 5.. 涂抹润滑剂/82
- 6. 全脸轻擦1/85
- 7. 额头的施术/87
- 8. 鼻部的施术/102
- 9. 分推法/106
- 10. 游走点穴法/107
- 11. 眼周的施术/109
- 12. 二指点穴法/118
- 13. 全脸轻擦2/120
- 14. 脸颊的施术/121
- 15. 口部的施术/128
- 16. 颏部的施术/132
- 17. 胃经点穴法/135
- 18. 耳朵的施术/137
- 19. 弹法/142
- 20. 五指点穴法/152
- 21. 全脸轻擦3/154
- 22. 头部的施术/158
- 头脸部的穴位

手阳明大肠经/174

迎香

足阳明胃经/175

承泣/四白/巨髎/地仓/大迎/颊车/下关/头维手太阳小肠经/183

颧髎/ 听宫

足太阳膀胱经/185

睛明/ 攒竹/ 眉冲/ 曲差

手少阳三焦经/189

翳风/瘈脉/颅息/角孙/耳门/耳和髎/丝竹空

足少阳胆经/196

瞳子髎/ 听会/ 上关/ 颔厌/ 悬颅/ 悬厘/ 曲鬓/ 率谷/ 本神/ 阳白/ 头临泣

督脉/207

百会/前顶/囟会/上星/神庭/水沟 任脉/213

承浆

经外奇穴/214

四神聪/ 印堂/ 鱼腰/ 上明/ 太阳/ 球后/ 上迎香/ 夹承浆/ 翳明

# <<经穴美颜按摩手册>>

### 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