

<<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. 颈部的施术/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/ 颊息/ 角孙/ 耳门/ 耳和髎/ 丝竹空
 - 足少阳胆经/196
 - 瞳子髎/ 听会/ 上关/ 颌厌/ 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>