<<精油按摩美容妙方>>

图书基本信息

书名:<<精油按摩美容妙方>>

13位ISBN编号: 9787533735548

10位ISBN编号:7533735544

出版时间:2006-9

出版时间:安徽科技出版社图书服务部(原安徽科学技术出版社)

作者:简芝妍

页数:213

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

<<精油按摩美容妙方>>

内容概要

本书提供给您生活中各种精油按摩的方法,从美容减肥与治疗小病等生活症状切入,深入浅出地提出实用性的精油按摩建议。

或许过去您总认为精油按摩非常复杂困难,那么打开本书学习一番,您将发现自己动手操作精油按摩 一点也不困难。

只要掌握好按摩的窍门与精油搭配的特性,您一定也可以和我一样,在生活中尽情享受精油按摩带给身体与精神的无穷慰藉!本书介绍了160种精油按摩方法,从而达到瘦身美容、调理排毒、振奋精神、减压治病的效果。

操作简单,便于实施。

<<精油按摩美容妙方>>

书籍目录

序 抚慰身心的香氛疗法Part 1 精油按摩入门篇一、精油入门知识 1.什么是精油? 2.什么是精油按摩?二、精油按摩的具体疗效 1.精油按摩疗效大公开 2.时髦的淋巴按摩疗效解密三、精油按摩学习进阶篇 1.精油按摩的禁忌与注意事项 2.识别按摩用精油 3.按摩手法大解析Part 2 精油按摩美容篇一、脸部按摩 1.脸部按摩基本须知 2.保持好气色的脸部按摩 3.消除皱纹的按摩 4.去油;消除面疱的按摩 5.保湿润泽按摩 6.敏感肌肤的保养按摩 7.油性肌肤的保养按摩二、其他部位的按摩 1.颈部按摩 2.眼部按摩 3.手部按摩 4.头皮的护理按摩Part 3 局部瘦身的精油按摩法一、淋巴排毒法 1.神奇的淋巴排毒按摩法 2。

淋巴排毒按摩的基本手法二、局部瘦身按摩 1.手臂按摩 2.腹部按摩 3.腰部按摩 4.臀部按摩 5.腿部按摩Part 4 治疗局部小病的精油按摩法一、消化性症状舒缓方 1.便秘 2.胃痛·消化不良 3.腹泻 4.呕吐 5.食欲不振二、上肢肌肉疲劳舒缓方 1.肩膀·手臂·肌肉酸痛 2.关节疼痛 三、下肢疲劳症状舒缓万 1.双脚水肿 2.脚部疲劳·精神疲劳四、局部性疲劳与疼痛舒缓方 1.头痛 2.腰酸背痛 3.生理疼痛五、咽喉与感冒症状舒缓方 1.咳嗽·气喘·支气管炎 2.感冒·发热Part 5 专为准妈妈设计的精油按摩法一、怀孕期间的精油按摩护理 1.怀孕期间使用精油按摩的好处二、针对特殊症状的护理方 1.背痛 2.便秘 3.静脉曲张 4.水肿 5.妊娠纹 6.抑郁三、婴儿与儿童的精油按摩 1.儿童用精油按摩的注意事项 2.感冒症状的精油按摩护理 3.耳朵疼痛的精油按摩护理 4.消除肚子疼痛的精油按摩护理 5.防止做噩梦的精油按摩护理Part 6 改善心情的精油按摩法一、使人心情愉快的精油按摩 1.精油如何帮助治疗情绪二、舒缓情绪的精油按摩方 1.焦虑 2.紧张 3.消极·缺乏自信 4.神经质 5.悲伤·沮丧 6.失眠

<<精油按摩美容妙方>>

编辑推荐

或许过去您总认为精油按摩非常复杂困难,那么打开《精油按摩美容妙方》学习一番,您将发现自己动手操作精油按摩一点也不困难。

只要掌握好按摩的窍门与精油搭配的特性,您一定也可以和我一样,在生活中尽情享受精油按摩带给身体与精神的无穷慰藉!

<<精油按摩美容妙方>>

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