

<<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t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、下肢疲劳症状舒缓方 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>