

<<摩面>>

图书基本信息

书名：<<摩面>>

13位ISBN编号：9787534124846

10位ISBN编号：7534124840

出版时间：2005-4

出版时间：浙江科技出版社

作者：施仁潮

页数：84

字数：110000

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>

<<摩面>>

内容概要

养生的方法很多，祛病的手段了不少，按摩是其中久经考验的效措施之一。

按摩通过刺激经脉穴位，调节和增强脏腑功能，激发内脏活力，使机体处于最佳的应激状态，从而起到祛病健身的作用。

按摩的效果很明显，在腰部扭伤、落枕、便秘、食积、失眠时，都会起到意想不到的效果。

按摩还有美容、减肥、健脑、祛疲劳、抗衰老等功效，是千百年来人们常用的保健手段。

按摩也很容易掌握，不懂医学的人一样可以学习，只要用心，往往很快就能学上一招，让家人即时享受揉、抹、推、擦的好处。

根据刺激的部位不同，按摩可分为全身按摩、头面部按摩、腹部按摩、背部按摩和足部按摩等。

头面部按摩多为美容按摩；足部按摩多叫擦足，擦足多先浴足，故又叫足浴；背部按摩多在脊椎骨上捏动，所以又叫捏脊。

经脉遍布全身，虽然局部按摩就有祛病健身之良效，但若能在身体各部位配合使用，则可收到更加显著的效果。

这套按摩小丛书，共有《捏脊》、《摩腹》、《擦足》和《摩面》4种，在编写过程中，我们本着向家庭普及的愿，采用通俗的语言介绍操作方法，并且配用了大量彩照，直观明了，相信我们的努力会让您感到满意。

<<摩面>>

书籍目录

摩面与美容保健 心与在部保健 肝与眼保健 肺与鼻保健 脾与口保健 肾与耳、齿、发保健 经脉穴位与按摩方法 经脉与穴位 按摩头面部的的方法 注意事项 摩面美容 涂摩美容 揉面去皱 消除面肿 去粉刺 除黄褐斑 养眼明目 去眼袋 去黑眼圈 护发固发 防治斑秃 鼻保健 叩击固齿 聪耳 醒脑提神 防治头晕 健脑摩面祛病 神衰弱 失眠 嗜睡 健忘 梅尼埃病 低血压 高血压 脑震荡后遗症 头病 眉棱骨痛 三叉神经痛 枕部神经痛 干眼症 视神经萎缩 近视 弱视 斜视 慢性鼻炎 中耳炎 耳鸣耳聋 牙痛 颞下颌关节紊乱 面神经瘫痪 口角流涎 慢性咽喉炎 中风后语言不利 昏厥 落枕 经前期紧张综合征

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>