

<<每日摩面>>

图书基本信息

书名：<<每日摩面>>

13位ISBN编号：9787534141157

10位ISBN编号：753414115X

出版时间：2011-6

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：施仁潮

页数：115

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>

<<每日摩面>>

内容概要

摩面又称浴面、干洗脸，是我国古代养生的自我按摩手法之一。

经常以手摩面可以加强面部肌肉运动，防止颜面多皱衰老，而且对于面神经麻痹及牙龈炎等口腔疾病都有益处，同时还有降压醒脑作用。

《每日摩面》集科学性、实用性、通俗性和可操作性为一体，详细解答了摩面的作用、操作手法、注意事项、保健效果和治疗作用，是一本适合全家人的健康保健读物。

《每日摩面》由施仁潮编著。

<<每日摩面>>

书籍目录

摩面与美容保健
心与面部保健
心血荣养头面
摩面光洁脸部
肝与眼保健
肝血充养眼目
按目运目能明目
肺与鼻保健
鼻为肺之窍
鼻保健能提高呼吸功能
脾与口保健
脾开窍于口
口保健能强健脾胃功能
肾与耳、齿、发保健
肾与耳、齿、发的关系
叩齿、梳发及擦耳
经脉穴位与按摩办法
循行于头面部的经脉
分布于头面部的穴位
头面部穴位的定位
按法 掐法 揉法 摩法 抹法
推法 擦法 捏法 击法 摇法
按摩的注意事项
时间不限，心态要好
掌握一定的技巧
其他
摩面美容
涂摩美容
涂津摩面
分抹面部
指腹摩面
揉面去皱
按揉印堂
开天门
按压前额和下颌
揉面
消除面肿
掐揉人中
掐揉耳门
掐擦揉完骨
摩面
去粉束
抹前额及鼻
刮四白
掐揉翳风

<<每日摩面>>

摩面

祛除黄褐斑

掐擦风池

掐揉颊车

按揉太阳

揉面颊

养眼明目

捏揉四眦

刮眼眶

按揉攒竹

按揉阳白

按揉眼球

去眼袋

按拉双眼

按揉眼周穴位

按揉阳白

刮眉弓

去黑眼圈

按揉睛明

按揉太阳

刮抹眼眶

按揉眼眶

护发固发

点按前额

梳搔头皮

轻击头皮

摩头

防治斑秃

按揉头维

按揉风池

掐揉风府

摩头皮

鼻保健

揉迎香

擦鼻

捏鼻

拉鼻中隔

叩击固齿

掐揉下关

掐揉颊车

擦上下唇

叩齿咽津

聪耳

擦耳根

揉捏耳郭

揉捏耳垂

牵拉耳郭

<<每日摩面>>

弹风池
醒脑提神
轻击前额
按揉太阳
掐按素髻
按揉天柱
弹叩风池
防治头晕
按揉印堂
按揉人中
按揉承浆
按揉太阳
健脑
按揉百会
掐擦脑空
捏拿颈椎
弹风池
推擦颈椎
摩面祛病
感冒
按擦迎香
按擦上迎香
推擦鼻唇沟
推擦风池
推擦项后
神经衰弱
按揉百会
按揉头维
叩击头皮
刮眼眶
按抹面颊
失眠
按揉安眠
按揉听宫
按眼眶
揉捏睛明
梳抓头部
嗜睡
掐揉神庭
掐揉囟会
擦揉脑空
健忘
掐揉四神聪
掐揉风府
拿击项后
掩耳弹风池
梅尼埃病

<<每日摩面>>

揉神庭
揉太阳
揉鼻根
摩面
梳抓头皮
低血压
掐揉印堂
掐揉素髌
按揉耳门
按揉玉枕
高血压
揉太阳
推脑户
按推风池
按推大椎
配合刺激降压沟
脑震荡后遗症
掐揉神庭
掐揉头维
擦揉风府
摩头面部
揉头部
头痛
按眉头
捏眼内眦
揉头维
梳头摩头
眉棱骨痛
按前额
上推前额
揉刮眼眶
抹前额
三叉神经病
掐揉阳白
掐揉四白
推头维
摩头
枕神经痛
按揉玉枕
按揉通天
掐揉哑门
推项后
干眼症
掐擦脑空
掐揉睛明
掐揉眼眶
转眼揉眼

<<每日摩面>>

视神经萎缩
掐揉承泣
掐揉球后
掐揉脑户
双眼瞪视
慢转眼球
近视
捏揉眼内眦
按揉眼外眦
刮眼眶
按眼球
熨眼
掐揉神庭
弱视
按揉眼周穴位
掐揉率谷
掐揉络却
掐眼眶
揉眼
斜视
揉睛明
按揉瞳子髻
掐揉头临泣
按揉阳白
按上星
慢性鼻炎
揉上星
揉印堂
按揉迎香
捏提鼻梁
搓擦鼻部
中耳炎
按听会
揉听宫
揉翳风
擦揉完骨
耳鸣耳聋
揉耳门
擦耳根
按捏揉耳郭
弹风池
击探天鼓
拉耳郭
牙痛
掐揉天容
掐揉颊车
掐揉下关

<<每日摩面>>

拉揉面颊
配合刺激合谷门
颞颌头节紊乱
揉上关
叩齿
揉颊车
擦面颊
分抹颌下部
面神经瘫痪
掐揉下关
掐揉颊车
掐揉承浆
掐揉承光
拉面部肌肉
拉面颊
口角流涎
按揉地仓
按揉面颊
按揉颧髎
推面颊
慢性咽喉炎
揉完骨
揉扶突
叩齿咽津
中风后语言不利
掐揉承浆
掐揉颊车
擦揉哑门
捏揉颈部
配合咽津
昏厥
掐人中
掐素髎
捏鼻梁门
掐擦风府门
落枕
掐风池
掐风府
掐角孙
掐承浆
摇颈
经前期紧张综合征
揉前额
揉太阳
按揉神庭
按揉百会
分抹前额

<<每日摩面>>

编辑推荐

无论你年轻时皮肤再好，随着岁月的流逝，总会留下各种各样的问题，痤疮、色斑、皱纹、黑眼圈等等。

每日以手摩面，可以使面部皮肤柔软润泽，容颜不老，同时，面部还有许多穴位，经常有意识的摩面可以防病保健。

由施仁潮编著的《每日摩面》共4总分，主要内容为摩面与美容保健，经脉穴位与按摩方法，摩面美容，摩面祛病。

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>