第一图书网, tushu007.com

<<女中医的经络美容法>>

图书基本信息

书名：<<女中医的经络美容法>>

13位ISBN编号：9787534144943

10位ISBN编号：7534144949

出版时间：2012-6

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：杜琳

页数：191

字数：180000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书将教你通过经络按摩达到美容护肤、纤细身姿、强身健体、防治病疾的目的。
让你轻轻松松掌握美容养生大法，美丽健康100分。

作者简介

杜琳，北京中医药大学东直门医院针灸科副主任医师，硕士生导师。
一直从事临床、科研、教学工作，先后承担中医内科疾病、神经科疾病、妇科疾病和骨性关节病变的临床研究工作，完成了中医局和中医药大学的多项科研课题。
先后获得院级、校级各种荣誉；撰写论文20余篇；拥有国家专利1项；先后编写了多部专著及科普读物。
尤其擅长中医健康减肥，拥有扎实的医学理论和多年的临床实践经验，对脂质紊乱代谢导致的肥胖治疗有独到之处。

第一图书网, tushu007.com

<<女中医的经络美容法>>

书籍目录

Part 01 女中医私藏的经络按摩心经
八位按摩 让女人更美丽
自我按摩的美丽功效
按摩常用手法及作用
Part 02 女中医教你变身瘦型体质的特效按摩法
穴位按摩 做自己的专业瘦身师
修饰脸型
美化肩颈
丰胸美胸
纤细腰部
去掉肚腩
完美翘臀
纤细玉腿
Part 03 女中医教你塑造美白水润肌的特效按摩法
穴位按摩 做自己的美容专家
去黑眼圈、眼袋
消青春痘
淡化雀斑
提亮肤色
光滑肌肤
美手
美足
Part 04 女中医教你排出肌体毒素的特效按摩法
穴位按摩 做快乐无毒女
排水毒——消除水肿
消化系统排毒——清除宿便
淋巴排毒——打造无毒体质
肝脏排毒——养护肝脏健康
肾脏排毒——完美性生活
呼吸系统排毒——清新健康的肺
心理情绪排毒一获得好心情
Part 05 女中医教你特殊时期的特效按摩法
穴位按摩 你的闺中解忧密友
月经不调
痛经
闭经
慢性盆腔炎
白带异常
急性乳腺炎
乳腺增生
产后缺乳
产后腰腹痛
产后小便不利
Part 06 女中医教你祛病保健的特效按摩法
穴位按摩 你的治病百宝囊

第一图书网, tushu007.com

感冒
咳嗽
胃痛
慢性支气管哮喘
腹痛腹胀
便秘
失眠
高血压
低血压
糖尿病
神经衰弱
脑供血不足
落枕
肩周炎
颈椎病
腰背痛
牙痛
过敏性鼻炎
慢性咽炎

编辑推荐

《图说生活畅销升级版：女中医的经络美容法》针对现代女性最关心的减肥、美容、排毒及自我养生保健需求，由知名女中医详细讲解最有效的按摩治疗步骤或按摩保健手法。
所推荐的方法有效、易操作，并配以彩色手绘图，演示按摩位置、手法以及走向，让您一学就懂、轻松掌握，让疲乏的身体在双手的抚摸之下，尽情享受轻松。

第一图书网, tushu007.com

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