

<<图解美容>>

图书基本信息

书名：<<图解美容>>

13位ISBN编号：9787535247414

10位ISBN编号：7535247415

出版时间：2011-7

出版时间：湖北科技

作者：闻庆汉 编

页数：160

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>

<<图解美容>>

内容概要

按摩医学是中医学的重要组成部分，养生保健按摩又是按摩医学宝库中的奇珍异宝。从按摩的发展来看，其历史悠久、源远流长。

我国自古就重视养生之道，善用按摩之术以防治疾病，强身健体，防老抗衰。

由闻庆汉主编的《图解美容》旨在呼吁人们，在养生保健之时，将目光转向中国传统的按摩术，让这个为中华民族的繁荣昌盛作出了卓越贡献的优秀医术，重振古时雄风，再现蓬勃生机。

作者简介

闻庆汉，男，一九四六年十二月出生。
一九六九年毕业於湖北中医学院中医医疗系，毕业後留校任教。

现任中华全国推拿专业委员会委员，湖北省按摩专业委员会副主任委员，湖北省老年医学研究学会理事，湖北中医学院针骨系教授、推拿教研室主任、硕士生导师。

从事针灸、推拿专业的教学和临床工作三十余年，主要以推拿专业为主。
三十多年来，除担任中医学院本科生、专科生的推拿讲学以外，还担任港、澳、台及外国留学生的推拿专业的培训工作。

多次赴香港讲学，在国内举办过各种推拿培训班，包括推拿医疗、美容、保健等。
与湖北电视台合作举办《实用家庭按摩》电视录影讲座，获全国第二届电视教学类光州杯三等奖，并被制成电视录影片由湖北科学技术出版社一九九一年出版发行。

在国家级和省级刊物上先後发表论文数十篇，在《推拿临证指南》、《中国针灸推拿集成》、《当代中国外治法精要》、《全国高校育人环境研究》等着作中担任主编与副主编。

被《中华推拿疗法杂志》特聘为首届专家编委。
作为推拿教材编委多次参加全国高等院校推拿教材编写。

<<图解美容>>

书籍目录

- 1 美容、保健按摩简介
 - 一、美容、保健的定义、性质及范围
 - 二、美容、保健发展简史
- 2 美容、保健按摩的基本知识
 - 一、面部局部解剖知识
 - 二、影响头面部美容的因素
 - 三、美容保健按摩的作用机理
 - 四、美容保健按摩的特点
 - 五、面部美容保健按摩的要求
 - 六、面部美容保健按摩的适应范围
 - 七、面部美容保健按摩的禁忌证及注意事项
- 3 头面部美容保健按摩常用手法
 - 一、按摩的手法
 - 二、手法的要求
 - 三、常用的基本手法
- 4 头面部美容保健按摩常用腧穴
 - 一、腧穴的定义
 - 二、腧穴的定位方法
 - 三、常用腧穴
- 5 头面部美容保健按摩法
 - 一、头皮按摩法
 - 二、秀发按摩法
 - 三、额部按摩法
 - 四、眉眼部按摩法
 - 五、鼻部按摩法
 - 六、口唇部按摩法
 - 七、下颌部按摩法
 - 八、耳郭部按摩法
 - 九、面颊部按摩法
 - 十、颈项部按摩法
- 6 头面部疾病按摩法
 - 一、黄褐斑
 - 二、面瘫
 - 三、痤疮
 - 四、雀斑
 - 五、白发
 - 六、斑秃
 - 七、近视眼
 - 八、酒渣鼻
 - 九、眼睑下垂
 - 十、先天性小儿肌性斜颈
 - 十一、面部皱纹
 - 十二、落枕
- 7 面部美容自我保健按摩
 - 一、自我保健按摩的定义

<<图解美容>>

二、自我保健按摩方法

8 现今国内外美容保健发展动态

一、国外发展动态

二、国内发展动态

附 常用腧穴示意图

主要参考文献

章节摘录

版权页：插图：随着岁月流逝，每个人的脸上都会留下道道皱纹，失去昔日的光泽和风采，所以俗语说“人老皮先老”。

琳琅满目的化妆品虽然可以修饰面部衰老的缺陷，但只是暂时的作用，而坚持自我美容按摩，可以促进面部血液循环，加快新陈代谢，改善皮肤的营养，才能延缓皮肤衰老的发生与发展，才能使面色红润，容光焕发。

所以有人说“按摩是面部皱纹的克星”。

推拿又叫按摩，已有2000多年的历史。

推拿美容属于推拿保健的范围，是保健养生的一种手段，古人称为外功。

推拿是人类最古老的一种物理疗法。

可以这样说，自有人类开始，就产生了这种古老而原始的治疗方法。

远古时期，人们为了求得生存，在从事各种劳动中，在与自然界各种不利因素斗争中，为了战胜疾病，治疗损伤，有目的地将推拿运用到生活实践中。

当人类在生产劳动或互相争斗中遇到伤痛破损时，经过手的抚摸、揉搓、捶击等动作，可以使疼痛缓解或消失、破损愈合。

这种本能的医疗活动，通过不断总结，逐渐形成了推拿的治疗体系。

“人老皮先老”，表现出人体衰老最明显的部位在皮肤，尤其是脸部皮肤最能反映衰老的程度。

老化的皮肤干燥无光泽、缺乏弹性、起皱纹。

要防止皮肤过早衰老，面部皱纹过早出现，除了保持生活起居要有规律、工作要劳逸结合、营养要全面合理、睡眠要充足、适度的运动、有妨碍面容的不良习惯要尽量纠正、要选用良好的美容化妆品外，防治脸部皮肤皱纹的最有效方法就是自我美容按摩。

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>