

<<图解女性穴位按摩保健>>

图书基本信息

书名：<<图解女性穴位按摩保健>>

13位ISBN编号：9787535956361

10位ISBN编号：753595636X

出版时间：2012-2

出版时间：广东科技出版社

作者：薛永阁

页数：116

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>

## <<图解女性穴位按摩保健>>

### 内容概要

本书是《手到健康来》丛书的一个分册。

书中介绍了女性按摩的基础知识，主要以当今女性最为关注的美容、塑身、保健、常见病按摩等内容为重点，用大量的按摩步骤图介绍了简单易学的按摩方法，旨在帮助女性朋友改善体质，留住健康。

## <<图解女性穴位按摩保健>>

### 作者简介

薛永阁：北京市京都按摩职业技能培训学校校长。

出生于中医世家，1993年拜著名骨伤教授葛长海先生为师，学习了中国传统医学推拿流派的蓬莱葛氏捏筋拍打手法；1998年拜陈氏十八代传人冯志强先生为师，成为太极宗师的嫡传弟子，随其学习了陈氏混元太极拳和功法。

拥有“太极手法中华魔手”之称的薛永阁，在继承四代祖传医学经验以及师门技法的同时，融儒、释、道、武、医于一体，创立了自己的独特手法——太极手法，成为太极推拿的创始人。

薛永阁技艺精湛，曾为台湾著名作家李敖先生等众多知名人士保健治疗，著名国学大师南怀瑾先生对其予以高度赞扬。

他还多次获邀在中央广播电视大学等学校授课，在北京电视台等媒体做专题节目。

## <<图解女性穴位按摩保健>>

### 书籍目录

#### PART01 按摩，呵护女性健康

女性为什么要按摩

按摩也要讲原则

哪些人不适合按摩

#### PART02 女性按摩经穴和常用手法

人体经络ABC

女性按摩的常用穴位

穴位应该怎样找

女性按摩的常用手法

#### PART03 美容按摩，将青春进行到底

面部皱纹

面部色斑

青春痘

眼袋

肿眼泡

黑眼圈

双下巴

毛孔粗大

头屑

头发早白

脱发

#### PART04 塑身减肥按摩，不要太瘦哦

提高臀位的按摩法

减少脸部赘肉

消除背部脂肪

丰乳健胸

腹部按摩，让你告别“小肚肚”

细腰按摩速成法

塑造完美腿型

纤细手部

美化你的玉足

#### PART05 健身按摩，赶走亚健康

颈椎不适

失眠

食欲不振

神经衰弱

疲劳

腰腿痛

#### PART06 损美病症按摩，肌肤嫩滑不打折

牛皮鲜

湿疹

冻疮

酒糟鼻

扁平疣

斑秃

<<图解女性穴位按摩保健>>

皮肤瘙痒

PART07 常见妇科病按摩，爱护自己从今天开始

月经不调

痛经

闭经

产后小便异常

性欲减退

不孕症

经前期综合征

更年期综合征

PART08 常见小病按摩，勿因事小而不为

感冒

咳嗽

发热

胃痛

头痛

口臭

呕吐

附录：常见按摩辅助品一览

## <<图解女性穴位按摩保健>>

### 编辑推荐

为了方便广大女性朋友使用，薛永阁主编的《图解女性穴位按摩保健》以浅显的文字、生动的图片介绍和展示了按摩的具体手法以及操作过程，利用中医按摩原理为女性朋友开辟了一条通往健康和美丽的大路。

此外，本书还针对女性朋友常见的亚健康状况以及疾病介绍了对症防治方法，使读者一看就懂、一学就会，即使是没有基础的人也可以在繁忙的工作之余，在家中轻松进行自我保健按摩。

<<图解女性穴位按摩保健>>

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>