第一图书网, tushu007.com

<<睡前美容按摩10分钟>>

图书基本信息

书名：<<睡前美容按摩10分钟>>

13位ISBN编号：9787537538923

10位ISBN编号：7537538921

出版时间：2009-1

出版时间：河北科学技术出版社

作者：王云凯 编

页数：245

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

<<睡前美容按摩10分钟>>

前言

爱美，乃是人类的天性。
随着生活水平的不断提高，人们的审美观念和生活方式也日臻完善，强健的体魄、柔美的身段、娇美的容貌、青春永驻的秘诀等等，无一不成为人们孜孜以求的目标。
尤其是在当今社会交往日益增多的情况下，追求美、欣赏美、崇尚美已成为一种时尚，不论男女老幼，都希望自己年轻、漂亮，充满青春的朝气和魅力。
美容是一种艺术——生活的艺术，懂得美容的人士，处处受人欢迎与赞美，生活也丰富多彩，工作学习充满信心。
现在美容不再是一种负担，而逐渐成为一种享受、一种愉快，成为日常生活的一部分。
今天，普通的大众在经济上、文化上、修养上有条件藉以化妆和美容，把自己打扮得漂亮、得体、美丽、动人，使美容从一种“时髦”变成了一种必要的习惯。
恰当适时的美容使人感到您的智慧和力量，更是成熟妇女有礼貌、有教养的标志，也可以让您重新认识自己，引导您快乐幸福，帮助您取得成功。

<<睡前美容按摩10分钟>>

内容概要

《医药卫生保健：睡前美容按摩10分钟》美容是一种艺术——生活的艺术，懂得美容的人士，处处受人欢迎与赞美，生活也丰富多彩，工作学习充满信心。
现在美容不再是一种负担，而逐渐成为一种享受、一种愉快，成为日常生活的一部分。
今天，普通的大众在经济上、文化上、修养上有条件藉以化妆和美容，把自己打扮得漂亮、得体、美丽、动人，使美容从一种“时髦”变成了一种必要的习惯。

<<睡前美容按摩10分钟>>

书籍目录

学点美容按摩常识按摩美容的概念按摩美容的特点五脏是产生气、血、津液的源泉气、血、津液是容貌美的物质基础经络是气、血、津液荣养形体面容的通道不良的精神刺激是美容的“ 人邪异常的气候变化是美容的“ 天敌饮食可以容颜亦可害面美容食物美容饮食术按摩美容的常用腧穴常用按摩手法自我按摩美容的操作方法美容为你添风采你知道皮肤的性质吗怎样保养自己的皮肤你知道古书中介绍的一些护肤美容方吗如何使用面膜来护肤怎样自调皮肤护理剂如何保护美化眼睛眼睛为什么会感到疲劳怎样消除眼疲劳怎样消除眼袋你了解你的牙齿状况吗怎样按摩使牙齿更健壮怎样养护口唇你想润肤驻颜吗你知道皮肤皱纹是怎样产生的吗怎样消除和延缓头面部的皱纹怎样用水与按摩结合健美皮肤怎样使颈部更健美冬季怎样按摩护理皮肤夏日如何护理肌肤如何使女子的乳房健美如何保护一双玉手怎样寻求双足轻健怎样才能使胃腹变平坦沐浴可以美肤头发的构造和功能怎样使头发乌黑飘逸头发为什么会变得枯燥头发枯燥了怎么办放松身心可以延缓衰老两周美容计划按摩治疗利于美容面部神经麻痹面肌痉挛皮肤晦暗痤疮雀斑、黄褐斑上眼睑下垂麦粒肿酒渣鼻牙龈萎缩口臭颞下颌关节功能紊乱综合征少年白发脱发瘢痕冻疮肥胖症消瘦脊柱畸形

章节摘录

七情的变化随时都在进行，并不使人得病。
但是突然的或剧烈的或长期的精神刺激，使某种情绪反映过度强烈或持久，就会影响人体的正常生理，使气血、脏腑功能紊乱，导致一些疾病的发生。
情志活动必须以五脏精气为物质基础，外界的精神刺激只有作用于有关的内脏，才能表现出情志的变化。
五脏各有不同的情志变化，所以有五脏生五志之说。
反之，不同的情志变化，对内脏也有不同的影响，即“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、悲伤肺、恐伤肾”等。
但心为五脏六腑之大主，精神之所舍。
因此，心在情志变化中起着主导的作用。
若人精神愉快，心情舒畅，则心气和平调达，营卫通利，气血流行，充盈于面，故面色红润，神采奕奕，有助于表情肌的舒展和增加皮肤的弹性。
不良的精神刺激可改变人的容颜。
如思虑劳神过度，常损伤心脾，导致心脾两虚，出现早衰、面部皱纹、眼睑下垂、皮毛憔悴、面部枯槁无华、面色苍白或萎黄、头发早白或脱落、形体消瘦等表现。
若精神抑郁或烦躁易怒，则肝失疏泄，可出现面色青灰或黧黑、爪甲苍白无华、近视、目赤肿痛、面肌痉挛等症。
若突伤惊恐，使精气内损，精神散乱，以致损伤心肾，则表现为面色晦暗、内心慌恐不安、惊慌失措，可以诱发其他的心身疾病。
……

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