

<<经络按摩美体美容>>

图书基本信息

书名：<<经络按摩美体美容>>

13位ISBN编号：9787538148893

10位ISBN编号：7538148892

出版时间：2007-6

出版时间：辽宁科技

作者：吴昊

页数：162

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>

<<经络按摩美体美容>>

内容概要

本书分五部分内容，第一部分为经络按摩美体美容概述，介绍了经络按摩美体美容的原理、特点以及经络与腧穴。

第二部分为经络按摩美体，介绍了去双下颏、消除肿眼胞、美腿、美手等16种身体各部位的经络美体方法。

第三部分为经络按摩美容，介绍了去皱、美白、去眼袋等专项的经络美容方法。

第四部分为经络按摩保健，介绍了益智健脑、消除疲劳、缓解紧张等多项经络按摩保健方法。

第五部分为经络按摩改善体质，对20余种疾病的经络按摩缓解病痛的方法进行了详细的介绍。

全书内容实用，语言通俗，条理清晰，图文并茂，具有较强的可操作性。

应该指出的是，书中所使用的经络按摩方法大部分都是经过作者临床验证确实有效的，几乎每个动作都配有清晰的图片，图上的穴位为示意图，书后附有准确的定位。

所以，本书不仅适合于各级医院推拿科、各级美容机构的临床人员，还适合于广大的美体美容爱好者。

<<经络按摩美体美容>>

书籍目录

经络按摩美体美容概述 一、经络按摩美体美容的原理 二、经络按摩美体美容的特点 三、经络与腧穴 四、经络按摩美体美容注意事项

经络按摩美体 一、改善胖脸 二、去双下颏 三、消除肿眼泡 四、美鼻 五、美颈 六、美肩 七、去上肢赘肉 八、美胸 九、丰乳 十、去腹部小肚肚 十一、缩腰 十二、提臀 十三、瘦大腿 十四、瘦小腿 十五、美手 十六、美足

经络按摩美容 一、快速缓解鱼尾纹 二、消除鼻唇沟纹 三、去额头纹 四、去黑眼圈 五、美白皮肤 六、去下眼袋 七、祛斑 八、缓解皮肤粗糙 九、消除皮肤晦暗

经络按摩保健 一、益智健脑 二、聪耳 三、秀发生发 四、消除疲劳 五、缓解紧张 六、减肥减脂

经络按摩改善体质 一、痤疮 二、黄褐斑 三、雀斑 四、酒渣鼻 五、脂溢性皮炎 六、落枕 七、颈椎病 八、肩周炎 九、腰痛 十、腿痛 十一、上睑下垂 十二、脂溢性脱发 十三、面肌痉挛 十四、头痛 十五、眩晕 十六、高血压 十七、预防感冒 十八、咳嗽 十九、鼻炎 二十、冠心病 二十一、便秘 二十二、失眠 二十三、痛经

附录 一、经络擦刷美体美容法 二、经络推油按摩美体美容法 三、常用穴位简介

<<经络按摩美体美容>>

编辑推荐

《经络按摩美体美容》不仅适合于各级医院推拿科、各级美容机构的临床人员，还适合于广大的美体美容爱好者。

<<经络按摩美体美容>>

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>