

<<女性特效穴位使用手册>>

图书基本信息

书名：<<女性特效穴位使用手册>>

13位ISBN编号：9787538437102

10位ISBN编号：753843710X

出版时间：2008-4

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：吕秀龄

页数：175

字数：150000

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>

## <<女性特效穴位使用手册>>

### 内容概要

现代人来往于公司、家庭或学校之间，不同身份、不同的忙碌程度和内容，每天都处在巨大的压力之下。

注意到没？

您的眼睛干涩、肩颈酸痛、手臂酸麻、背脊泛疼……这些外在表现还不包括您的血压、心脏、肠胃等内在机能问题，它们都在提醒您：该好好消除疲劳、释放压力了！

消除疲劳、释放压力的方法很多，重点在于转念之间，预留一点时间和空间，自己动手做穴位按摩或和同伴之间互相做，轻松又有效。

每个人都希望拥有健康、拥有青春美丽。

而时时刻刻记得关爱自己，是保有健康美丽的第一步。

经络是气所往来之通路，而经是通往五脏六腑的主要干道，络为连接干道之线。

经络将人体五脏六腑、四肢百骸连结甚密，经常在经络穴位上按摩，能促进气血畅通。

健康有活力。

本书除介绍各种居家常备用品，如：身体乳液、绿油精、婴儿油……等作为按摩的介质，也教导读者如何以居家小物，如：水煮蛋、弹珠、宽齿梳、马克杯、洋伞……等作为按摩的辅助工具。

在最短时间内达到消除疲劳、缓解疼痛的效果。

此外。

若以长期的效果考量，建议读者可以开始接触自然界的芳香精油，因此书中还提供不同需求的精油配方供大家使用，希望大家可以藉由目前风行的“芳香疗法”，达到保健、养生和美容的目的。

## <<女性特效穴位使用手册>>

### 作者简介

吕秀龄，现任英国ASET国际芳疗认证课程考试中心执行长、卡尔邇实业股份有限公司总经理、台北医学大学进修推广部美容/乙、丙级认证/英国ASET高阶芳疗师认证.....等美容实务班讲师、台北市信义社区大学“经络美容与芳香照护”、“美容实务DIY”讲师、台北市职训局美容丙级、乙级

<<女性特效穴位使用手册>>

书籍目录

推荐序 掌握预防医学的先机推荐序 穴位按摩自己动手做推荐序 一个后辈学习者的祝福推荐序  
 经络按摩的新里程碑自序：好好爱自己第一篇 经络与穴位 1.经络与穴位 2.任、督二脉与十二经脉  
 3.十二经络时辰图 4.取穴法第二篇 关于按摩 1.按摩常用手法 握持法 推法 按法  
 拍打法 捏、拿法 啄法 摩擦法 2.按摩注意事项 按摩穴点的原则 按摩的禁忌  
 按摩前的准备工作 按摩时的贴心小叮咛 按摩后的照护第三篇 经络按摩自己动手做 1.  
 头部经络按摩：头皮按摩、健康发丝 关于头部 醒脑经络按摩 辅助工具及其他家居用品之  
 运用 经络按摩精油小品 2.脸部经络按摩：抗老亮颜、美白塑脸 关于脸部 脸部经络按摩  
 辅助工具及其他家居用品之运用 经络按摩精油小品 3.眼部经络按摩：明眸亮眼、消除疲劳  
 关于手眼部 眼部经络按摩 辅助工具及其他家居用品之运用 经络按摩精油小品 4.肩颈  
 经络按摩：解除疲劳、青春抗老 关于肩颈 肩颈经络按摩 辅助工具及其他家居用品之运用  
 经络按摩精油小品 5.背部经络按摩：舒活筋骨、活力再现 关于背部 背部经络按摩  
 辅助工具及其他家居用品之运用 经络按摩精油小品 6.胸部经络按摩：健胸紧实、元气充足  
 关于胸部 胸部经络按摩 辅助工具及其他家居用品之运用 经络按摩精油小品 7.腹部经络  
 按摩：窈窕塑腰、排毒健身 关于腹部 腹部经络按摩 辅助工具及其他家居用品之运用  
 经络按摩精油小品 8.手部经络按摩：保健手部、纤细柔美 关于手部 手部经络按摩 辅助  
 工具及其他家居用品之运用 经络按摩精油小品 9.腿部经络按摩：消除水肿、健步如飞 关于  
 腿部 健美腿部经络按摩 辅助工具及其他家居用品之运用 经络按摩精油小品附录 1.经络按  
 摩保健穴点TOP18 2.解除各种症状的特效穴点 3.各部位经络按摩常用穴点及保健功效 4.具有经络  
 按摩效果的常见精油 5.十八种常见经络按摩配方精油

## <<女性特效穴位使用手册>>

### 媒体关注与评论

这是一本工具书，分享如何经营自己的健康美丽，同时也是宠爱自己的秘笈实典，非常实用，我个人非常喜欢，也以温馨和分享的心情推荐给您。

--台北前万芳医院副院长及台北医学大学进修推广部主任朱子斌 认真工作、认真爱自己，经络穴位保健美容轻松做，这是一本好书，温馨推荐给您！

--台北广播节目《下班女王》《周末生活女王》主持人朱卫茵终于等到吕老师的大作出版，医学美容与护理界，乃至芳香、精油与需要特效穴位按摩的朋友们才算真正找到一本具有实战经验的珍贵教材。

--极致皮肤科诊所院长、台北美容医学会常务理事宋奉宜 本书作者吕秀龄小姐确实掌握了预防医学的先机，倡导"经络按摩DIY"，让所有人随时随地都可按摩舒压保健康，更可说是现代人预防疾病的最佳保健利器。

--台北市中医公会名誉理事长陈旺全 本书作者吕秀龄老师，.....结合传统与现代医学两者学理，并融入其个人宝贵的体验与心得，以浅显易懂的文字说明与清晰的图解与读者分享如何自我操作特效穴位按摩，只要依循各章节勤加练习，即可收到预期美丽及健康养生的成效。相信本书必能带领读者迈向健康新的里程碑！

--台北市议员黄珊珊 (推荐序依姓名笔划顺序排列)

## <<女性特效穴位使用手册>>

### 编辑推荐

疲劳和压力是健康的最大杀手，《女性特效穴位使用手册》提供简易有效的特效穴位按摩，帮助您随时随地消除疲劳、缓解疼痛，在最短时间和疲劳疼痛说Bye-Bye。

<<女性特效穴位使用手册>>

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>