

<<秀颈丰胸与纤腰美臀>>

图书基本信息

书名：<<秀颈丰胸与纤腰美臀>>

13位ISBN编号：9787801575418

10位ISBN编号：7801575415

出版时间：2002-1

出版时间：人民军医出版社

作者：汪龙,张湖德 主编

页数：344

字数：282000

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>

## <<秀颈丰胸与纤腰美臀>>

### 内容概要

本书系女性形体健美丛书之一，由名家主编，共分六篇。

包括秀颈、丰胸、美乳、纤腰、紧腹、美臀的基本知识和美学标准，如何通过日常保健、饮食、药膳、服饰、运动、练功等方法保持女性特有的线条美和青春挽魅力，以及这些部位损容性疾病的防治等，并介绍了具体的方法技巧和行之有效的单方验方。

内容通俗易懂，方法简便实用，是指导女性形体健美的良师益友，适于城乡广大群众，特别是中青年女性朋友阅读参考。

<<秀颈丰胸与纤腰美臀>>

作者简介

汪龙，男，1963年9月生，内蒙古人，博士，美容专家，中国美发美容协会会员。

<<秀颈丰胸与纤腰美臀>>

书籍目录

秀颈篇 一 颈部的美学标准与作用 1 颈部的美学标准 2 观颈测病 二 颈部保健 1 颈部护理的一般程序 2 注意防止脂肪沉积 3 养成一些健美脖子的好习惯 4 枕头使用不当易致颈椎病 5 注意合适体位 6 跳水要防颈椎损伤 7 防止颈部疼痛的措施 8 防治颈椎病的低枕垫腰法 9 颈部自我保健操 10 浴颈项等保颈法 11 在酣睡中保养颈椎 12 头颈部的保健推拿 13 颈肩保健操 14 颈部使用药枕好 15 解除颈肩酸痛的3分钟运动三 颈部健美技巧 1 压布美容法 2 涂擦增白法 3 勤洗涂霜法 4 常吃海带丝能使脖子美 5 常练美颈功 6 刘君美颈法 7 颈部健美训练 8 服饰美颈法四 有损颈部美疾病的防治 1 颈椎病防治、 2 颈椎病是否等同于颈椎长骨刺 .....丰胸篇一 胸部与肩背部的美学标准二 胸部与肩背部保健三 美胸背技巧四 有损胸肩美疾病的防治美乳篇一 乳房健美的意义与标准二 美乳技巧三 乳房保健四 影响乳房美疾病的防治纤腰篇一 腰的美学标准与医学作用二 腰的保健三 腰美技巧四 有损腰美疾病的防治紧腹篇一 腹的美学意义和医学作用二 腹部保健三 腹部健美技巧四 有损腹部美疾病的防治美臀篇一 臀的美学意义二 美臀技巧三 有损臀部美疾病的防治

<<秀颈丰胸与纤腰美臀>>

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>