

<<美人兒穴道指壓健康法>>

图书基本信息

书名：<<美人兒穴道指壓健康法>>

13位ISBN编号：9789866173059

10位ISBN编号：9866173054

出版时间：楓書坊文化出版社

作者：落合壯一郎 著  
楊哲群 译

页数：144

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>

## <<美人兒穴道指壓健康法>>

### 內容概要

學會穴道指壓，就能變得更美麗！

皮膚會反映出身體的狀況，只要身體狀況不佳或荷爾蒙失調等，就會讓皮膚變得糟糕，這是許多女性不樂見的。

只要學會指壓，就能由內而外消除這些問題。

一提起指壓，許多人都會發出「痛」的驚呼，但其實有些症狀只需要輕輕地壓，就能達到效果。

本書還教授了其他方法，依照不同的症狀，採行適當的按摩法，讓你越按越健康，越按越漂亮。

只要照著書中的步驟學會方法，拿捏好力道，就能將疼痛感降至最低，重點是「按對了」就十分有效！

想要提升肌膚活力、瘦身、去除上臂贅肉、改善生理痛和手腳冰冷，還是消除便秘呢？

這些長期困擾女性朋友的煩惱和症狀，都能藉由持續按壓來改善及舒緩。

穴道指壓由內影響至外，是最自然無負擔的療瘉方式。

每天花個幾分鐘，讓自己由內而外變美變健康吧！

抗老化 & 美容 1.兩手像是按在額頭上般，交互向上撫摸（10次）。

2.中指和無名指以螺旋狀前進，按壓太陽（3次）。

3.使用拇指外側，自額頭中央朝左右外側拉開（5次）。

4.中指交疊，按壓印堂。

5.保持同樣的姿勢向上移動，按壓神庭。

6.以中指按壓嘴角兩側的肌肉，向上撐起嘴角向上揚起，然後再瞬間放開（5次）。

7.以中指交互按壓左右的地倉、人中、承漿（3次）。

8.以中指和食指依承漿、地倉、人中的順序，像是將嘴角拉提向上般，一邊畫小圓一邊按揉。

9.若要抗老化，可將各1滴的玫瑰草精油、乳香精油、檀香精油加入30毫升的荷荷葩油，調製成芳療精油來施作美容按摩。

將臉盆裝滿熱水後，滴入1滴乳香精油，再用浴巾蓋住頭部，使臉部接受蒸氣的薰蒸（請參考45頁），也是值得推薦的預防肌膚老化良方。

10.頸部的伸展動作對促進臉部血液循環也有效果。

可以在肩膀上蓋一條較長的毛巾，用手握住兩端後再向左方拉，一邊吐氣一邊將頸部倒向右方，維持10秒鐘。

然後再反方向重覆一次動作。

每天左右邊各做5次即可。

## <<美人兒穴道指壓健康法>>

### 作者簡介

落合壯一郎（OCHIAI SOUICHIROU） 1970年生。  
取得針灸按摩師資格後，在熱海的熱函病院學習復健指導，隔年在新宿自行開業。  
2002年1月前往台灣取得中國傳統整復師資格，並獲認可為永久會員。  
現在於西新宿以中國傳統療法的中國針灸、溫灸與整骨等療法進行治療，特別是針對因季節變化所引發的過敏，或因壓力過大而引起的各種症狀進行治療。  
專心致力於以美容與健康為第一優先考量，同時還能夠改善體質的治療方法。  
監修著作有「あなたのカラダに効くツボが必ずみつかる大事典」（永岡書店）。

## <<美人兒穴道指壓健康法>>

### 書籍目錄

Part 1 穴道指壓能變美麗的理由 調整能量的流動，回復原本的身體平衡「自然的律動」就是保持美麗的捷徑 以按壓穴道來調整「自然的律動」 找出穴道的方法 穴道的刺激法 按壓方法的重點 Check！ 找出身體的未病吧 全身穴道位置圖 足部反射區圖 搭配穴道指壓，提升芳療的效果！

Part 2 穴道指壓的「律動週期表」 配合自然週期做穴道指壓，讓身體重回自然健康 提升自然治癒力的「基本穴道」 春夏秋冬「月經週期」的穴道指壓，最適合調整身體的荷爾蒙平衡 月經期 排卵期 黃體期 打從身體內部溫暖起來，調整子宮的環境 配合「月盈月缺」的神祕力量，調整體內的律動 月亮能量穴道指壓週期表 梅子醬油番茶

Part 3 使妳變得美麗的「美容&瘦身」穴道 提升肌膚活力 眼部周圍 照護 瘦臉&拉提臉部線條 臉部浮腫 抗老化&美容 瘦身 去除上臂贅肉 豐胸 腰線雕塑 針灸和穴道的關係

Part 4 針對女性特有煩惱有療效的「健康均衡」穴道 生理痛、月經不順 PMS（月經前症候群） 手腳冰冷 消除便秘 想要懷孕（治療不孕症） 更年期障礙 和針灸搭配性良好的芳療精油

## <<美人兒穴道指壓健康法>>

### 编辑推荐

學會穴道指壓，就能變得更美麗！

皮膚會反映出身體的狀況，只要身體狀況不佳或荷爾蒙失調等，就會讓皮膚變得糟糕，這是許多女性不樂見的。

只要學會指壓，就能由內而外消除這些問題。

一提起指壓，許多人都會發出「痛」的驚呼，但其實有些症狀只需要輕輕地壓，就能達到效果。

本書還教授了其他方法，依照不同的症狀，採行適當的按摩法，讓你越按越健康，越按越漂亮。

只要照著書中的步驟學會方法，拿捏好力道，就能將疼痛感降至最低，重點是「按對了」就十分有效！

想要提升肌膚活力、瘦身、去除上臂贅肉、改善生理痛和手腳冰冷，還是消除便秘呢？

這些長期困擾女性朋友的煩惱和症狀，都能藉由持續按壓來改善及舒緩。

穴道指壓由內影響至外，是最自然無負擔的療瘉方式。

每天花個幾分鐘，讓自己由內而外變美變健康吧！

作者簡介 落合壯一郎(OCHIAI SOUICHIROU) 1970年生。

取得針灸按摩師資格後，在熱海的熱函病院學習復健指導，隔年在新宿自行開業。

2002年1月前往台灣取得中國傳統整復師資格，並獲認可為永久會員。

現在於西新宿以中國傳統療法的中國針灸、溫灸與整骨等療法進行治療，特別是針對因季節變化所引發的過敏，或因壓力過大而引起的各種症狀進行治療。

專心致力於以美容與健康為第一優先考量，同時還能夠改善體質的治療方法。

監修著作有「                    的                    大事典」(永岡書店)。

<<美人兒穴道指壓健康法>>

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>