

<<减肥特效经络按摩>>

图书基本信息

书名：<<减肥特效经络按摩>>

13位ISBN编号：9787229031848

10位ISBN编号：7229031842

出版时间：2011-1

出版时间：重庆

作者：杜琳 编

页数：95

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>

<<减肥特效经络按摩>>

前言

有人说时间是一个天然试金石，我觉得很有道理。

就拿市场上不断涌现的养生药物或器具来说，经过时间的检验，很多贴有“高效”，“无副作用”等标签的东西，少则数月、多则几年就都销声匿迹了；而那些遵循自然规律、操作手法简单，同时功效不可小觑的方法则被留传了下来，且历久弥坚，譬如说经络按摩。

中医认为，经络就是连接五脏六腑和四肢百骸的网线，借助脏腑的正常运转，行气血、曹阴阳，进而达到平衡人体内环境的作用。

而如同交通一样，任何一条经络都阻塞不得，否则便会影响体内脏腑机能的运作，导致人体气血不通、代谢失衡、排毒不畅，体现到体表上就是容易出现肥胖、痤疮、色斑等问题。

好在经络按摩是通过体表来医治内脏的“长臂触手”，透过体表刺激穴位，可畅通气血运行、安抚腹腔内脏、排出体内毒素、调和经络组织，从而让身体由内及外、从根源上散发健康气息。

“女人是气血养出来的花儿”，气血畅通了，诸如皮肤粗糙、面容憔悴等问题自然迎刃而解。

因为职业关系，我经常见到很多肥胖体虚、满脸色斑或粉刺的女性来就诊。

每每她们问我是否有药可医时，我大都建议她们坚持按摩理疗。

当然，经络按摩毕竟不是灵丹妙药，效果不会立竿见影，但只要长期坚持，它一定会回报给你莫大的惊喜。

本书图文并茂，详细讲解了众多对女性有益的特效穴位及其按摩手法，教你用对的方法呵护身体，那么身体也一定会用健康回应你。

<<减肥特效经络按摩>>

内容概要

中医按摩借由指尖、指腹的力量刺激特定穴位与经络，达到快速增强人体气血运行、深层调理五脏六腑、提升新陈代谢的目的，为全身各组织提供充足养料，让毒素无法“藏身”，令肌肤自然白皙通透，同时让赘肉快速消光！

经络按摩不是万能的，但女性不会经络按摩，是万万不能的。
魅力女人都不可错过这场为美丽加分的“摩”法盛宴。

《悦动减肥馆：减肥特效经络按摩》是由北京中医药大学东直门医院针灸科副主任医师、硕士生导师杜琳编写而成的《减肥特效经络按摩》。

它图文并茂，详细讲解了众多对女性有益的特效穴位及其按摩方法，教你用对的方法呵护身体，那么身体也一定会用健康回应你。

<<减肥特效经络按摩>>

作者简介

杜琳 北京中医药大学东直门医院针灸科副主任医师、硕士生导师。
主持及参与了北京中医药大学6个科研项目，先后编写了《针灸治疗颈椎病》、((Acupunctu retreatment for Cervical spondylosis and frozen shoulder))、((Traditional Chinese medicine t reatment fo r diabetic

<<减肥特效经络按摩>>

书籍目录

美丽女人 必学一套弹“指”神功 “指”点美丽按摩心经 身上的美丽穴道知多少 女性按摩, 要漂亮也是健康 按摩前不得不做的功课闪电瘦身, 按摩经络成就性感达人 承浆穴瘦脸法 搞定天突穴, 成就锥子脸 揉搓妙法, 拯救苹果嘟嘟脸 找准“放水穴”, 击退秋冬水肿脸 点按巨髓穴, 消除婴儿肥 按摩双迎穴, 消除双下巴 揉按天宗穴, 平滑肩颈 按摩肩髓穴, 美化肩颈肌肉线条 掌击肩髃穴, 紧致肩部肌肉群 揉捏颈夹脊穴, 加速肩颈处代谢 耳旁两穴位, 晃出天鹅美颈 颈部淋巴引流术, 纤长脖颈 勤按天柱穴, 收缩颈部赘肉 压迫廉泉穴, 雕塑迷人颈部曲线 按揉陶道穴, 铲除虎背熊腰 点揉风门穴, 平滑美背 勤按“瘦臂穴”, 去除上肢赘肉 指压肱中穴, 打造平滑动人美臂 外关穴, 瘦臂加速度 旋按乳根穴, 防治乳房变形 掌揉乳中穴, 冲击乳房神经和动脉 拿下天枢穴, 轻松平小腹 轻松挤“水分”, 曼妙收小腹 中腕穴, 美化腹部线条 石门穴, 提高瘦腹速度 滑肉门穴, 悄悄滑掉你的肉 动动气海穴, 消灭小肚腩 志室穴帮忙, 动人腰线自然来 常理“调肾穴”, 调出柔软水蛇腰 涌泉穴, 让肾气如泉水般滋养腰部 风市穴, 告别大象腿 瘦腿血海穴, 让美腿加速 两妙穴, 轻松瘦小腿 舌抵龈交穴, 缓解“莲藕腿” 阳陵泉穴, 消除下肢水肿 解溪穴, 防浮肿纤美腿 梁丘穴, 助紧实大腿肌 昆仑穴, 美化小腿 揉擦八谲穴, Q弹翘臀 按压摸环跳穴, 刺激臀大肌活血美肤, 按摩修炼氧气美女 点按百会穴, 面若桃花 四白穴, 活化肌肤 横向牵拉面部, 赶走“灰冷肌肤” 刺激头维穴, 红润肌肤 滋养大椎穴, 白皙美肌排毒清体, 打造无瑕瘦美人

<<减肥特效经络按摩>>

章节摘录

插图：中医经穴按摩的历史源远流长。

远古时代'祖先们就懂得以按摩经络穴位来解决在劳动中遇到的损伤或疾病疼痛。

后来经过长期实践，人们发现按摩经络穴位不仅可用于日常保健，对于女性美容减肥也有极大好处。经络，就是经脉和络脉的总称，形象地讲就相当于人体内部各器官组织互相联络、运输和传导的地图。

经脉贯穿上下，沟通内外，是“地图”系统中的主干线；而络脉则相当于各种羊肠小道，纵横交错，遍布全身。

如果说经络是“地图”中的各种道，那么穴位就是这些道路中的“收费站”。

穴位是人体精气汇集之地，如果穴位发生堵塞，就很可能导致经络大面积瘫痪。

中医认为，按摩经络和美容瘦身关系密切。

经络内属于脏腑，外属于肢节，沟通脏腑和皮肤，借助脏腑的行气血、营阴阳，达到协调人体各器官功能的平衡作用。

如人体的经络通道一旦堵塞，就会破坏各器官组织的和谐，导致代谢失衡，毒素堆积，表现在面容上是皮肤粗糙、易生痤疮、色斑等；表现在形体上，是体态臃肿、肥胖等；而表现在情绪上，则是容易烦躁、失眠等。

女性通过科学有效地按摩经络和穴位，可增强人体气血运行，深度调理各脏器，从而达到舒经活络、促进细胞新陈代谢的作用。

气血畅通后，经络就将营养物质运送到全身肌表，为肌肉、皮肤、毛发等组织提供所需养料，肌肤自然红润白皙，身材也更加婀娜多姿了。

<<减肥特效经络按摩>>

编辑推荐

《减肥特效经络按摩》：养颜、塑身、保健、排毒按摩法减月巴瘦身，快速变身性感达人美容排毒，持久拥有白嫩美肤

<<减肥特效经络按摩>>

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>