<<萧老师教您拨筋变年轻>>

图书基本信息

书名: <<萧老师教您拨筋变年轻>>

13位ISBN编号: 9787543688063

10位ISBN编号: 7543688069

出版时间:2012-9

出版时间:青岛出版社

作者:萧采縈

页数:172

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

<<萧老师教您拨筋变年轻>>

前言

全新的美容流行风潮 因为工作的关系,我常常和演艺人员有合作机会,明星的工作虽然光鲜亮丽, 但背后的辛劳奔波和混乱的生活作息却鲜为人知,在这样的情况下,疲劳往往很容易就显现在皮肤上

___这些在彩妆上容易遇到的问题,其实和我身边的朋友所在意的肌肤困扰都一样,粉刺、毛子L粗大、 黯沉、黑眼圈、痘痘、肌肤泛红、细纹、松弛等。

追根究底,拥有一张好脸色的肌肤,问题就去掉一大半!

对现代生活繁忙的女性而言,目前市面上最热门、最常被选择的美容方式,不外乎为整形美容或医 美产品,然而前者动刀花钱,后者尚需花费时间测试是否适合自己的肤质。

常常可见花费了大把冤枉钱和时问却不见成效,或适得其反、自找苦吃的例子。

因此,当我深入了解萧老师综合各家所研发的"拨筋美容法"后,我不禁惊呼,这不就是想要追求自然、简便,不需动刀、花大钱投资,就可以自己DIY操作的万全美容妙方吗?

这套"拨筋美容"技法,以老师原有的美容知识为本,融合中医经络穴位的观念,成为一套独创的全新美容方法。

不仅综合了整形美容、医美产品、刮痧排毒等方法的优点,还免除了女性朋友使用上述方法所遭遇的 困扰。

本书直接列出了现代上班族女性在意的所有肌肤问题,如双下巴、黑眼圈、泡泡眼、晒斑、面疱等等,只需学习几种简单的拨筋操作手法,就可完全排除这些长久困扰您的脸部状况。

随时随地可操作,就是这么轻松、简单到让人不敢相信。

我认为"流行是一种生活态度",每个人都应该好好增进一下护理脸部的功夫,以自信、不失个人 特色的面孔,展现个人独特的魅力,以增加外在的好感度!

而拥有零缺点的细致脸部肌肤,绝对是每位女性心中的梦想。

萧老师的这本书就是在告诉我们:美丽,不会很难,只要从现在做起!

<<萧老师教您拨筋变年轻>>

内容概要

《萧老师教您拨筋变年轻》包括小眼变大眼,明亮动人的眼周拨筋术;疏通脸部淋巴结终结双下巴,黄脸婆变美少女;只要两根手指,就能消除黑眼圈,熊猫眼变电眼;运用深层经络拉提,向脸颊松弛说ByeBye;不动刀不打针,大饼脸轻松变小脸等内容。

<<萧老师教您拨筋变年轻>>

作者简介

萧采縈,现任台北市美容健康暨两岸交流协会会长的萧采縈老师,从事美容工作已经二十多年, 长期与病魔抗战的自身经历,让她深刻体验到,从内在健康散发出来的光采,是任何化妆品无法取代 的。

为此,萧老师积极地追寻能比化妆、吃药、打针、动刀更有用、更长久的方法,不要只是表象暂时的 掩饰。

她先后跟随了医学院生理与皮肤学教授、经络中医老师、营养学权威,以及多位养生与美容的专家, 经长达15年多方钻研,终于融合各家所长,研发出以中医理论为基础的拨筋美容手法与拨筋焕颜组合 ,帮助无数人找回自己年轻时的无瑕脸庞。

虽拥有如此斐然的成绩,但萧老师并不止步,她更希望现代女性改变倚靠外力的观念,单凭自己日常顺手的习惯,就能以简单又轻松的方式,达到惊人的美丽蜕变。

所以,萧老师将多年来的美颜秘技教给您,只是第一步。

未来,萧老师会以更多元的方式,将拨筋融人每个人的生活习惯里,让我们都能当个快乐懒女人,轻轻松松就能打稳健康的根基,更能从内而外散发出真正的美丽与自信。

<<萧老师教您拨筋变年轻>>

书籍目录

推荐序

全新的美容流行风潮 / 李明川

你也应该体验的神奇美容术 / 王蕙莺

追根溯源,重拾美丽:老祖宗美容养身法/张明致

拨筋法调理经络,让你由内而外变年轻/熊大经

亲身经历,见证拨筋美容的真功夫/谢佳宪

发行人的话

原来, 经络本身就是最好的美容师

前言

真正的美与健康,永远来自肌肤底下的经络

拨筋美容使用工具及方法

拨筋前需要准备的物品

选用牛角材质的拨筋工具,效果加倍

这样拨筋,最有效:拨筋手法大公开

掌握诀窍,为美丽再加分

拨筋前、拨筋后的注意事项

拨筋工具的清洁与保养

你一定要学的DIY步骤

PART17分钟拨筋,让黑眼圈眼袋大饼脸OUT

- 01 小眼变大眼,明亮动人的眼周拨筋术
- 02 疏通脸部淋巴结终结双下巴,黄脸婆变美少女
- 03 只要两根手指,就能消除黑眼圈,熊猫眼变电眼
- 04运用深层经络拉提,向脸颊松弛说Bye Bye
- 05 不动刀不打针,大饼脸轻松变小脸
- 06 在家DIY消除眼袋, 不花钱瞬间年轻10岁
- 07 头皮不再油腻,桃花人缘指数急升
- 08 每天只要3分钟,让你的发线不再撤退
- 09 人人都会的拨筋开穴,让你摆脱高低眉
- 10 不用狂吃或打玻尿酸,就能抢救脸颊凹陷
- 11 上班前或午休时,快速抢救"泡泡金鱼眼"
- 12 脸形不对称,不需动刀削骨就能恢复的秘法
- 13 活络气血抹平泪沟,别再让自己当苦命女
- PART27分钟抚平脸部 颈项细纹,打造弹力美肤
- 14 由内而外抹平抬头纹,从此没人叫你大妈
- 15 每天几分钟,就让你摆脱鱼尾纹、眼角下垂
- 16 自己拨筋按穴位,告别皱眉纹与悬针纹
- 17 让嘴角下垂变上扬,桃花自然朵朵开
- 18运用拨筋让气血"自动滋润",消除嘴部细纹
- 19 拥有诱人美唇,告别苍白黯沉唇色,只要3分钟
- 20 抚平颈部纹路,必须从经络和消化系统下手
- 21 别让法令纹泄露或误报你肌肤的年龄
- 22 改善脸部气血循环,就能除去恼人的皱纹
- PART37分钟唤醒弹力基因,让肌肤持续晶莹美白
- 23 三个简单步骤,让你的脸不再油到可煎蛋
- 24 光是狂擦保养品。

<<萧老师教您拨筋变年轻>>

无法改善皮肤粗糙和干燥脱皮

- 25 活化经络气血,让你的肌肤弹力十足
- 26 只有疏通脸部"下水道",才能终结脸部水肿
- 27 不用换肤,就能让你拥有"水煮蛋肌"的秘密
- 28 每天帮肌肤加速代谢和排毒,就能唤醒美白基因
- 29 拨筋理肌让你不再脸色苍白,拒绝当吸血鬼
- 30 改善肌肤微血管扩张,请跟我这样做
- 31 消除脖子浮肿,让你穿衣服更有品味和魅力
- PART47分钟让你留住青春,不留斑点和痘疤
- 32 就算年纪大,也不能有老年斑
- 33 找对关键穴位,黑斑自然就变淡
- 34 淡化晒斑,在家就可以自己做
- 35 恼人的夏日汗斑,其实不用烦恼
- 36 留住青春,不留面疱和痘疤的秘诀
- 每周必做的全脸拨筋术
- 萧老师美容小秘技Q&A

<<萧老师教您拨筋变年轻>>

章节摘录

版权页: 插图: 人体器官只要是成双成对出现的,通常都不会百分之百一样。

一般人脸庞左右两侧都有不同程度的不对称,但不对称现象通常并不明显。

另外,一般人都将眼光焦点集中在眼、鼻、口,因此脸庞左右两侧的不均匀,往往就被忽视了。

但是比例对称的脸形,才能够让你的五官轮廓更完美、立体!

让你恢复匀称脸蛋 脸庞稍微不对称,不用太操心,除了动刀整骨、削骨以外,你还有更方便、更安全的可以让脸形更完美的选择。

现在就动手,给自己一个全新的体验。

调整脸形的拨筋部位,主要是以脸颊上咀嚼肌所在的位置为主,另外再加上一些可以修饰脸部线条的 穴位。

这套使脸颊匀称的拨筋法,只用在比较僵硬或肿大的那边脸颊,可以让它消肿,变得圆润。 脸部不对称的形成原因 习惯性的单边跷脚,或是站姿坐姿歪斜,长期下来会导致腰部下方的髋骨偏斜,甚至连带使脊椎和肩颈部变得紧张、扭曲。

肩、颈及下巴的肌肉,就在不知不觉中,为了平衡身体而不正常地用力,造成脸颊两边不匀称。 睡眠习惯不良,睡姿僵硬、歪斜,或经常单边侧睡,或睡觉时习惯一整晚压住单侧脸颊,长期压着的 脸颊就会较不丰腴。

习惯性地使用一侧的牙齿咀嚼食物,会造成某一侧的咀嚼肌特别发达。 先天性的不对称,使骨骼发育影响了脸部的生长。

<<萧老师教您拨筋变年轻>>

编辑推荐

《萧老师教您拨筋变年轻》是由青岛出版社出版。

<<萧老师教您拨筋变年轻>>

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