

<<美容按摩>>

图书基本信息

书名：<<美容按摩>>

13位ISBN编号：9787543944619

10位ISBN编号：7543944618

出版时间：2010-10

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：熊志新 等编著

页数：231

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>

<<美容按摩>>

内容概要

本书为“自诊自疗丛书”中的一本，以插图本的形式，系统论述了美容按摩的基本知识、自我诊断及自我治疗方法，全书内容通俗易懂，便于患者方用药。

本书反映了当前国内按摩治疗现状及进展，融科学性、实用性于一体，既可作为广大患者自我保健、养生、预防、治疗之参考，又可作为从事中医学教学及科研人员和广大中医爱好者的参考用书。

<<美容按摩>>

书籍目录

第一章 按摩推拿与健康美容 第一节 指压、按摩推拿健康美容的奥秘 第二节 按摩推拿的基本概念
第三节 指压、按摩推拿的基本方法 第四节 按摩经络、穴位与健康美容 第五节 按摩经外奇穴与健康美容
第六节 健康美容按摩在应用中的要点 第七节 健康美容的捷径——全身按摩 第八节 现代人的健美标准
第九节 塑造全方位的健美观念 第十节 抑郁、懒惰影响健美第二章 按摩推拿与形体美 第一节 形体健美的标准和方法
第二节 按摩“大腹便便”，增强腰腹健美 第三节 按摩能解除疲劳 第四节 沐浴按摩——自我健美方法
第五节 散步——走出健美体魄 第六节 夫妻按摩促性爱、保健美、益寿命 第七节 按摩是科室工作人员的健美方法
第八节 自我按摩推拿，塑造健美的胸脯 第九节 笑，是健美运动 第十节 按摩推拿促下肢健美
第十一节 按摩用在旅游途中——平安、愉快、健康第三章 按摩颜面与颜面的健康美容 第一节 颜面美容与形体美的和谐
第二节 自我按摩美容方法 第三节 哪些因素影响美容 第四节 自我按摩——防皱纹、除皱纹的颜面美容
第五节 美容、化妆的技巧 第六节 按摩消除黑眼圈 第七节 如何选购化妆品 第八节 自我按摩美化颈部
第九节 适合你的美容化妆方法 第十节 鼻部按摩与颜面美容 第十一节 耳部按摩与颜面美容 第十二节 痣与美容
第四章 按摩牙齿与牙齿的健康美容 第一节 牙美如玉 第二节 按摩牙龈——牙齿健美 第三节 叩齿与牙齿健美
第四节 矫正牙齿畸形与颜面美容 第五节 如何保持牙齿健美 第六节 正确刷牙——健齿美容 第七节 保护孩子牙齿，一生健美
第八节 巧装假牙，强身又美容第五章 按摩头皮与头发的健康美容 第一节 让您的头发美得和谐、自然、健康
第二节 头发的秀美在于保养 第三节 按摩头皮，使头发健美 第四节 按摩防脱发，美发又美容 第五节 让“少白头”变黑发
第六节 慎行染发，要注意健康 第七节 让人烦恼的头皮屑 第八节 谈说假发第六章 按摩双眼与眼的健康美容 第一节 按摩双眼——延缓眼的老化
第二节 按摩解除眼睛疲劳 第三节 保护眼睛从孩子抓起 第四节 按摩近视眼，改善视力 第五节 如何选择既实用又美观的眼镜
第七章 饮食与健康美容 第一节 合理的膳食——健美的保证 第二节 饮食与健康美容 第三节 牛奶与人体健康美容
第四节 粗粮与健康美容 第五节 饮料与健康美容 第六节 酒烟对健康和美容的影响第八章 整形美容与美容顾问 第一节 要正确对待整容手术
第二节 双眼皮手术要慎重而行 第三节 纹眉、纹眼线与美容 第四节 激光除色素痣与美容 第五节 按摩斑秃——美发再现
第六节 白癜风的治疗方法 第七节 按摩治疗酒糟鼻 第八节 按摩治疗痤疮与美容第九章 按摩与养生、美容 第一节 按摩与养生
第二节 按摩与美容 第三节 按摩与减肥 第四节 按摩与进补助胖

章节摘录

第一章 按摩推拿与健康美容 第一节 指压、按摩推拿 健康美容的奥秘 健康的身体对每个人都是非常重要的。

人的一生中，谁都向往着自己能身强力壮、家庭快乐又和谐美满、工作顺利、延年益寿。

因此，谁能掌握养生之道，谁就能延缓衰老、健康长寿。

我国宋代大文学家苏东坡虽然一生坎坷、仕途不顺，然而他却能泰然处之。

他精力充沛、飘逸洒脱、思维敏捷，就是因为掌握了一套养生方法。

虽受外界影响，但自己保养得宜，生性乐天派，做到饮食有节、起居有常、按摩有法。

如坚持每天早晚盘腿坐床，按摩足底，指压和按摩涌泉穴，闭目养神，天天如此，心宽志得，就能延年益寿。

我们的古人为我们遗留许多宝贵且丰富的医学与保健遗产，按摩推拿方法就是其中之一。

即医者或自己施用各种不同的特定手法，按各个部位和要求（有病治病，无病养生）作用于人体肌肤，以调整机体的生理、病理状态，达到预防和治疗疾病目的的一种方法。

自我按摩就是自己按摩自己身体上某一穴位或某一部位，以达到预防疾病和养生的目的。

按摩推拿是我国古老的一种物理疗法。

为了战胜疾病，治疗跌打损伤，在发展实践中，扩大了应用范围，形成了完整的医疗体系。

按摩推拿术在强身健体、延年益寿、美容减肥及增强应激能力等方面都得到了发展。

由于按摩推拿作用较广，又易于被人们所接受，而且在数十分钟内，就能减轻病痛、驱走病魔，因此，深受广大人民群众欢迎。

.....

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>