

<<经络按摩美丽100分>>

图书基本信息

书名：<<经络按摩美丽100分>>

13位ISBN编号：9787546340258

10位ISBN编号：754634025X

出版时间：2010-12

出版单位：吉林出版集团

作者：杜琳 编

页数：191

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>

<<经络按摩美丽100分>>

前言

女人不能阻止年龄的增长，但可以延缓容颜的衰老，女人不能停止岁月的脚步，但可以延长美丽的时光。

经络养生是现代女性拥有健康身体、娇美容颜和幸福人生的法宝。

岁月正在侵蚀着我们的身体，化妆品只能给我们瞬间的美丽，但并不能延缓衰老的过程。

所以女人必须要学会呵护自己，用双手留住美丽，由内及外、触及根本的经络养生才能真正地让您拥有美丽的王道！

流畅的人体经络是女性美丽和健康的基础。

一旦身体某个部位出现变化，如：面容暗淡无光、痘痘泛滥、身材发胖抑或各种疾病，都可以通过经络按摩来解决问题。

经络能最大化地调动和发掘您身体的潜能，而您的手指就是帮助打开身体自愈的按钮，让身体开动修复功能。

健康和美丽就在您自己的手中，化妆品不是美丽的代言，医生也不是健康的保护神，凭借自身的力量一样会让您的身体健康运转，永葆青春。

《经络按摩美丽100分》将教您通过经络按摩达到美容护肤，纤细身姿，强身健体，防治病疾的目的。

让您轻轻松松掌握美容养生大法，美丽健康100分。

<<经络按摩美丽100分>>

内容概要

本书针对现代女性最关心的减肥、美容、排毒及自我养生保健需求，详细讲解了最有效的按摩治疗步骤或按摩保健手法。

所推荐的方法有效、易操作，并配以彩色手绘图，演示按摩位置、手法以及走向，让您一学就懂、轻松掌握，让疲乏的身体在双手的抚摸之下，尽情享受轻松。

<<经络按摩美丽100分>>

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。

1991年毕业于北京中医药大学针灸推拿系。
2003年获得北京中医药大学硕士学位。
现任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。
一直从事临床、科研、教学工作，先后承担中医内科疾病、神经科

<<经络按摩美丽100分>>

书籍目录

Part 01 每天10分钟 轻松缔造经络美人 穴位按摩 让女人更美丽 01 自我按摩的美丽功效 02 按摩常用手法及作用
Part 02 减肥按摩 轻松闪电瘦 穴位按摩 做自己的专业瘦身师 01 修饰脸型 02 美化肩颈 03 丰胸美胸 04 纤细腰部 05 去掉肚腩 06 完美翘臀 07 纤细玉腿
Part 03 美容按摩 塑造雪白美肌 穴位按摩 做自己的美容专家 01 去黑眼圈、眼袋 02 消青春痘 03 淡化雀斑 04 提亮肤色 05 光滑肌肤 06 美手 07 美足
Part 04 排毒按摩 美女无毒一身轻 穴位按摩 做快乐无毒女 01 排水毒——消除水肿 02 消化系统排毒——清除宿便 03 淋巴排毒——打造无毒体质 04 肝脏排毒——养护肝脏健康 05 肾脏排毒——完美性生活 06 呼吸系统排毒——清新健康的肺 07 心理情绪排毒——获得好心情
Part 05 保健按摩 特殊时期更加美丽 穴位按摩 您的闺中解忧密友 01 月经不调 02 痛经 03 闭经 04 慢性盆腔炎 05 白带异常 06 急性乳腺炎 07 乳腺增生 08 产后缺乳 09 产后腰腹痛 10 产后小便不利
Part 06 祛病按摩 美丽健康100分 穴位按摩 您的治病百宝囊 01 感冒 02 咳嗽 03 胃痛 04 慢性支气管哮喘 05 腹痛腹胀 06 便秘 07 失眠 08 高血压 09 低血压 10 糖尿病 11 神经衰弱 12 脑供血不足 13 落枕 14 肩周炎 15 颈椎病 16 腰背痛 17 牙痛 18 过敏性鼻炎 19 慢性咽喉炎

<<经络按摩美丽100分>>

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>