

<<中医美容健身>>

图书基本信息

书名：<<中医美容健身>>

13位ISBN编号：9787806530016

10位ISBN编号：7806530010

出版时间：2002-1

出版时间：广东旅游出版社

作者：冰晶,文龙

页数：239

字数：170000

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>

## <<中医美容健身>>

### 内容概要

《中医家庭保健系列》人皆希望自己容貌俊美、身体健康。是故各种美容、健身院应运而起，遍地开花。不说其收费往往超出平头百姓的经济承受力，更有个别冒牌伪劣者草菅人命，让你美容不成反毁容。本书所传授的美容健身法，却是最可靠、最安全、最长效又最经济的中医手段。它主要从推拿按摩、饮食调理两方面，教你如何保持容光焕发、身心健美。作法方便易学，又不会有副作用，且居家旅行，不误实施。费用也很少，却同样可达到自己的目的。

<<中医美容健身>>

书籍目录

上篇 按摩美容健身 第一章 按摩美容法 第一节 美容按摩的机理及其适用范围 一 机理 二 适应症 第二节 自我按摩美容疗法 一 面部美容按摩 二 上肢美容按摩 三 下肢美容按摩 第三节 常见病的美容按摩法 一 雀斑 二 黄褐斑 三 痤疮 四 面部皱纹 五 能上能下肤粗糙 六 皮肤晦暗 七 皮肤苍白 八 疤痕 九 斑秃 十 肥胖 十一 消瘦 十二 冻疮 十三 女性乳房健美 第二章 自我保健按摩 一 头面部 二 躯干部 三 四肢部 四 自我保健按摩操作常规 五 小儿保健按摩 第三章 推拿健身法 一 易筋经 二 少林内功 三 壮腰八段功 四 八段锦 五 太极气功十八式 六 内养功 七 放松功 八 内功健身八法 九 常见疾病医疗练功处方 下篇 饮食美容健身(女性) 调经·止带·补虚..... 养颜·美发·补血 滋阴·润燥·防衰

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>