

<<女性自我按摩保健图解>>

图书基本信息

书名：<<女性自我按摩保健图解>>

13位ISBN编号：9787229011314

10位ISBN编号：7229011310

出版时间：2009-9

出版时间：重庆出版社

作者：郭长青 编

页数：223

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>

## <<女性自我按摩保健图解>>

### 前言

经络畅通，百病不生 长久以来，我们都把身体交给了健身房里笨重的健身器材，将脸交给了商场柜台上的昂贵化妆品，将被病痛困扰的身体托付于隐藏巨大副作用的药物。但殊不知，经年不愈的老毛病会再次复发，看似年轻的皮肤却问题重重，健硕的身体也会突然在某一天拉响红色警报。

每个人的身体里都有灵丹妙药 在每个人的体内，都拥有一个强大的自我调节系统，它就是隐藏在我们身体深处，摸不着、看不到、拥有无数穴位的经络，它具有“行血气、营阴阳、决死生、处百病”的重大作用。

经络将人体内部的各个脏腑器官联系成一个有机整体，保证全身的气血充盈，抗御病邪和保护机体，从而成为我们完善健康、对抗疾病的强有力武器。

身体一旦出现不适或者疾病，身体里的调节系统会自动发出相应的警报，提醒我们注意。

例如，无论孩子还是成人，如果手指指腹扁平或指尖细细的，都是气血不足的表现，这是人体中的经络有堵塞之处，使脏腑器官不能发挥正常的功效，从而造成气血运行不畅。

再比如我们在梳头时，前额发际处及两侧痛的，多为胃肠功能不好，因为此处是胃经循行的部位。

因此，经络畅通是保证我们身体健康的首要因素，经络不通，即使怎样的外部保健也只能治标不治本。

每天10分钟，你会有惊人的发现。

爱美的女性在每天洗脸时、临睡前或者办公的间隙轻轻按摩自己的脸部、身体10分钟，15天后，你就会发现一个皮肤白皙、容颜靓丽、充满活力的俏佳人。

对于男性来说，快快扔掉那些令你尴尬不堪的药物吧，只有通过打通身体里的经络才能真正实现你强腰膝、固肾益精的目的。

而打通经络，保证脏腑功能正常，才是老人通向长寿之路的捷径。

经过抚触按摩后，宝宝吃饭、睡觉更香了，大脑反应更快了，小病痛也不再找上身来了。

由此可见，按摩是适用于全家老少的简易保健法，动动手指、动动脚，其实健康就是这么简单。

## <<女性自我按摩保健图解>>

### 内容概要

《女性自我按摩保健图解》是国内第一本内容最全、最详尽的女性自我按摩工具书。标准手绘穴位图+真人模特示范，不懂穴位也能轻松上手。

食疗妙方+生活小贴士辅助按摩事半功倍。

长久以来，只有为数不多的女性能够意识到，娇艳的外表其实是经络的功劳，它使得气血通畅、脏腑调和。

用按摩疏通经络，你就能拥有不老的容颜、超强的抵抗力和身体的迅速修复能力。

## <<女性自我按摩保健图解>>

### 作者简介

郭长青，北京中医药大学针灸学院教授。  
主任医师，博士研究生导师。  
中国针灸协会针灸文献专业委员会常务理事、副秘书长。  
中华中医药协会针刀医学分会常务理事、副秘书长。  
北京针灸现代研究专业委员会委员。  
曾在西班牙、韩国、波兰、新加坡讲学。  
研究方向与重点领域：针灸古典理论的现代研究、针刀医学研究。  
承担的科研项目有：主持国家“973”项目课题1项，参加国家“973”攻关课题1项，主持国家中医药管理局课题2项。  
已发表研究论文30余篇，主编《针灸学的现代研究与应用》等专业著作32部。

## <<女性自我按摩保健图解>>

### 书籍目录

part 01 自我按摩，开启美丽与健康之门穴位按摩，开启女性的美丽人生自我按摩的五大吸引力自我按摩的美丽功效女性自我按摩的适应证女性自我按摩的禁忌证穴位定位方法常用按摩手法及其作用part 02 每天五分钟，轻松塑造美丽容颜穴位按摩，做自己的美容专家去黑眼圈、眼袋消青春痘淡化雀斑消皮肤粗糙晦暗美手美肩美足美发丰胸part 03 按摩机体，瘦身美体的最佳途径穴位按摩，做自己的专业瘦身师瘦脸赶走小腹赘肉塑出动人腰线提臀、美臀瘦大腿、小腿part 04 自我按摩，赶走妇科常见病症困扰穴位按摩，您的闺中解忧密友月经不调痛经经前期紧张综合征闭经慢性盆腔炎白带异常子宫脱垂急性乳腺炎乳腺增生产后缺乳产后腰腹痛产后小便不利自我按摩part 5 轻松治百病穴位按摩，您的治病百宝囊感冒咳嗽慢性支气管炎哮喘恶心、呕吐胃痛腹痛腹胀便秘失眠肾虚早衰高血压低血压糖尿病偏头痛面瘫面肌痉挛三叉神经痛肋间神经痛神经衰弱脑供血不足落枕颈椎病肩周炎网球肘手臂痛腕关节扭伤腰背痛急性腰扭伤坐骨神经痛腰肌劳损膝痛小腿肚抽筋踝关节扭伤跟腱炎足跟痛近视视神经萎缩急性结膜炎耳鸣牙痛过敏性鼻炎慢性咽炎

## <<女性自我按摩保健图解>>

### 章节摘录

part 01 自我按摩, 开启美丽与健康之门 穴位按摩, 开启女性的美丽人生 美丽是女人的资本, 爱美是女人的天性。

不论是久坐少动的办公室白领, 还是周旋于各种社交场合的公关女强人, 又或是忙忙碌碌的家庭主妇, 美丽都是我们的共同追求。

追求美丽更要关注健康 为了留住青春、留住美丽, 女性朋友们想尽了各种办法。

除了使用各种各样的化妆品之外, 甚至不惜忍受手术之苦。

但她们却忽略了一个问题: 其实健康才是最重要的。

所有的美丽都源于健康, 只有保持健康的身体, 才能有效地抑制各种疾病, 延缓衰老, 留住青春的容颜。

而一旦失去了健康, 所有的美丽也将付之东流。

因此, 女性朋友在追求美丽的同时, 也开始越来越关注健康这个话题。

为了在拥有美丽的同时拥有健康, 很多人选择了诸如远足、登山、游泳等锻炼项目。

但这对于忙碌的上班族而言, 简直可以说是一种奢求, 因为繁重的工作占据了她们绝大部分的时间, 能留给运动的少之又少。

因此, 对于这类人群而言, 简便而又有效的按摩疗法, 比耗时耗体力的运动更加实用而快捷。

能让人变美的那些人体大穴 在中医学中, 按摩主要指专门作用于机体, 以改善和提高人体生理机能、消除疲劳和防治伤病的各种操作方法。

常见的按摩手法有按法、揉法、摩法等20种。

不要小看这些按摩手法, 恰当的按摩手法可以迅速地达到疏通经络, 促进血液循环, 消除疲劳以及改善内分泌等效果。

若再配合大范围的按摩, 由外而内, 从表及里, 则能更好地达到有病祛病、无病强身的效果。

除了掌握各种按摩手法外, 您还需找准穴位, 做到“对症下药”。

那么到底什么是穴位?

人体都有哪些穴位呢?

穴位的学名是腧穴, 别名包括: 气穴、气府、节、会、骨空、脉气所发、砭灸处等。

人体周身共有经穴361个, 包括52个单穴和309个双穴, 同时还有50余个常用经外奇穴。

.....

## <<女性自我按摩保健图解>>

### 编辑推荐

随书附赠全彩标准人体经验穴位挂图。

郭长青：北京中医药大学针灸学院教授，知名人体经穴专家。

传授疏经通络妙法，15天轻松缔造容颜不老的经络美人。

<<女性自我按摩保健图解>>

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>