

<<按摩轻松上手>>

图书基本信息

<<按摩轻松上手>>

内容概要

本书的特点是：以生物全自的第二掌骨及手部病理反射区健身法和经络穴位按摩这三种体系交叉选用，以前两种体系为主。

本书以青年女性为主，介绍美发、美容、塑体、解乏、祛病、健身等内容，采用“按摩轻松上手”的自我健康法。

有些穴位和手法要别人帮助才能取得显著的保健祛病作用。

其中所列之项目，并不是要求每人每项都面面俱到地操作，而是摘其要者，选择自我所需。

作为保健就不分疗程，天天自我按摩，持之以恒。

按摩方法简便，容易掌握，平揉、压放按摩手法，适用于手、足全身的穴位。

<<按摩轻松上手>>

作者简介

郭克欧，主任医师，按摩专家，著名中医资深顾问。

王蓓，外科主治医师，健身美容专家。
具有丰富的临床经验，担任北京市医疗单位举办的医务工作者培训班讲师。

郭激扬，中国健美协会一级健身指导员，高级按摩师，塑身减脂专家。

<<按摩轻松上手>>

书籍目录

写有前面人体穴位图生物全息第二掌骨侧穴位按摩手部病理反射区穴位示意平揉与压放按摩法美发美容 一、眼保健按摩 (一) 双目有神 (二) 祛除黑眼圈 (三) 祛除眼袋 二、耳保健按摩 三、鼻保健按摩 四、唇保健按摩 五、颜面保健按摩 (一) 润泽光滑 (二) 除皱 (三) 嫩白红润 (四) 祛斑 (五) 祛除痤疮 一、颈部健美按摩 (一) 颈后部分的除皱 (二) 颈前部分的除皱 (三) 除双下巴 二、肩部的健美按摩 (一) 瘦俏 (二) 防治塌肩 (三) 防治耸肩和窄肩 三、胸部健美按摩 (一) 瘦胸 (二) 丰胸 (三) 乳房塑形 四、背部健美按摩 五、腰部健美按摩解乏 一、解除工作疲劳 二、解除心理压力 三、释解不良心情 四、释解运动疲劳 五、释解娱乐疲劳 六、解除旅途劳累 七、腹部健美按摩 八、大腿健美按摩 (一) 减肥 (二) 修长 九、小腿健美按摩 (一) 减腿壮 (二) 直挺祛病 一、痛经 二、月经不调 三、功能性子宫出血 四、闭经 五、失眠 六、偏头痛 七、颈椎病 八、腰痛 九、风湿症 十、全身乏力 十一、性欲减退 十二、神经衰弱 十三、坐骨神经痛 十四、手脚发凉

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>