

<<美容减肥增高术>>

图书基本信息

书名：<<美容减肥增高术>>

13位ISBN编号：9787508017242

10位ISBN编号：7508017242

出版时间：1999-01

出版时间：华夏出版社

作者：杨树文

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>

<<美容减肥增高术>>

书籍目录

目录

第一章 浅谈面部美容

- 一、皱纹是岁月在面部皮肤上留下的痕迹
- 二、皱纹出现的原因
- 三、雀斑的形成和种类
- 四、雀斑皮肤的日常护理
- 五、青年为什么长粉刺
- 六、粉刺的日常护理
- 七、化妆和美容不能相提并论
- 八、一种科学、理想的自然美容方法

第二章 中外流行的20种美容术

第三章 经络和穴位常识

- 一、经络系统的组成
- 二、穴位常识
- 三、穴位的作用
- 四、穴位的涵义

第四章 自我点穴按摩常用穴位

- 一、头面颈部常用穴位（共30穴）
- 二、胸、腹部常用穴位（共18穴）
- 三、上肢常用穴位（共22穴）
- 四、下肢常用穴位（共23穴）
- 五、怎样取穴

第五章 自我按摩美容术

- 一、自我按摩美容术的特点
- 二、自我按摩美容术的原理
- 三、自我按摩美容术
- 四、注意事项

附录一 练功体会

附录二 患者来信

附录三 读者来信

第六章 自我点穴按摩美容术

- 一、自我点穴按摩美容术的特点
- 二、自我点穴按摩美容术的原理
- 三、自我点穴按摩美容术
- 四、注意事项
- 五、不同年龄的美容病例

附录一 练功体会

附录二 读者来信

第七章 美容功

- 一、美容功的特点
- 二、美容功的练习方法
- 三、练功环境
- 四、注意事项

附录一 练功体会

附录二 读者来信

<<美容减肥增高术>>

第八章 浅谈肥胖症

- 一、发生率较高的肥胖症
- 二、哪些人容易发胖
- 三、肥胖度的计算方法
- 四、肥胖症影响健康和长寿

第九章 中外流行的30种减肥术

第十章 理想的健身减肥术 自我按摩

- 一、自我按摩减肥术的特点
- 二、自我按摩减肥原理浅论
- 三、自我按摩减肥术
- 四、自我按摩减肥注意事项
- 五、怎样做减肥记录

附录一中央人民广播电台1989年7月28日第一套节目

广播稿《气功按摩与美容减肥》摘选

附录二读者来信

第十一章 独具一格的健美、治病减肥术

自我点穴按摩

- 一、自我点穴按摩减肥术的特点
- 二、自我点穴按摩减肥术的原理
- 三、自我点穴按摩减肥术
- 四、注意事项
- 五、怎样做减肥记录
- 六、不同年龄的减肥病例

附录一练功体会

附录二读者来信

第十二章 减肥功

- 一、缩腹减肥气功的特点
- 二、缩腹减肥气功练习方法
- 三、注意事项
- 四、怎样做减肥记录

附录一练功体会

附录二读者来信

第十三章 浅谈消瘦症

- 一、怎样才算消瘦
- 二、消瘦的病因
- 三、消瘦分单纯性和病态性两种
- 四、消瘦影响健康和寿命

第十四章 自我点穴按摩增胖术

- 一、自我点穴按摩增胖术的特点
- 二、自我点穴按摩增胖术的原理
- 三、自我点穴按摩增胖术
- 四、注意事项
- 五、增胖病例

附录一练功体会

附录二读者来信

第十五章 增胖功

- 一、增胖功的特点

<<美容减肥增高术>>

- 二、增胖功的原理
- 三、增胖功练习方法
- 四、注意事项
- 附录一练功体会
- 附录二读者来信
- 第十六章 浅谈女性胸部健美
 - 一、丰胸健美的重要意义
 - 二、如何使胸部丰满健美
- 第十七章 自我点穴按摩丰胸健美术
 - 一、自我点穴按摩丰胸健美术的特点
 - 二、自我点穴按摩丰胸健美术的原理
 - 三、自我点穴按摩丰胸健美术
 - 四、注意事项
- 附录一练功体会
- 附录二读者来信
- 第十八章 丰胸健美功
 - 一、丰胸健美功的特点
 - 二、丰胸健美功的原理
 - 三、丰胸健美功练习方法
 - 四、注意事项
- 附录一练功体会
- 附录一读者来信
- 第十九章 浅谈青少年增高
 - 一、人体身高的基本常识
 - 二、影响人体身高的因素
 - 三、青少年参加体育锻炼可促进长高
 - 四、有利于长高的体育锻炼项目
- 第二十章 自我点穴按摩增高术
 - 一、自我点穴按摩增高术的特点
 - 二、自我点穴按摩增高术的原理
 - 三、自我点穴按摩增高术
 - 四、注意事项
 - 五、怎样做增高记录
 - 六、增高病例
- 附录一练功体会
- 附录二读者来信
- 第二十一章 青少年增高功
 - 一、青少年增高功的特点
 - 二、青少年增高功的原理
 - 三、静坐增高功
 - 四、放松增高功
 - 五、注意事项
 - 六、怎样做增高记录
- 附录一练功体会
- 附录二读者来信
- 第二十二章 浅谈青少年近视
 - 一、什么是近视眼

<<美容减肥增高术>>

- 二、发病率很高的青少年近视
- 三、青少年近视的病因
- 四、近视的预防
- 第二十三章 自我点穴按摩明目术
 - 一、防治近视妙方 自我点穴按摩明目术
 - 二、自我点穴按摩明目术的特点
 - 三、自我点穴按摩明目术的原理
 - 四、自我点穴按摩明目术
 - 五、注意事项
 - 六、治近视病例
- 附录一《海口晚报》1992年3月4日报导
- 附录二练功体会
- 附录三读者来信
- 第二十四章 养生明目功
 - 一、养生明目功的特点
 - 二、养生明目功的原理
 - 三、养生明目功（初级功）
 - 四、注意事项
- 附录一练功体会
- 附录二读者来信
- 第二十五章 浅谈中老年保健
 - 一、养生保健的重要意义
 - 二、养生保健应注意哪些方面
 - 三、药补不如食补
 - 四、生命在于运动
- 第二十六章自我点穴按摩保健术
 - 一、自我点穴按摩保健术的特点
 - 二、自我点穴按摩保健术的原理
 - 三、自我点穴按摩保健术
 - 四、注意事项
 - 五、不同年龄的保健病例
- 附录一练功体会
- 附录二读者来信
- 第二十七章 养生保健功
 - 一、养生保健功的特点
 - 二、腹式呼吸练习
 - 三、马步站桩功
 - 四、太极推掌功（初级功）
 - 五、推胸吐气功
 - 六、站桩气功
 - 七、静坐气功
 - 八、放松睡功
 - 九、练功环境、时辰和方位
 - 十、练功注意事项
- 附录一练功体会
- 附录二读者来信
- 附表一我国正常男子标准体重表（公斤）

<<美容减肥增高术>>

附表二我国正常女子标准体重表（公斤）

附表三我国健美成年女子理想体型表（厘米）

作者其它著作介绍

<<美容减肥增高术>>

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>