

<<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>