

<<美人按摩魔法>>

图书基本信息

书名：<<美人按摩魔法>>

13位ISBN编号：9787538441741

10位ISBN编号：7538441743

出版时间：2010-2

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：李明欣

页数：160

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>

<<美人按摩魔法>>

内容概要

按摩可以增加皮肤与肌肉的弹性，改善局部的血液循环，增加皮肤光泽，只要每天坚持，美丽其实非常简单！

开启理想生活的“钥匙”就在我们身边。

用自己的双手，通过按摩，排出体内毒素，拥有循环顺畅的体内环境，获得协调健康的身体，由内而外散发出健康光芒，这正是迈向美丽的第一步。

<<美人按摩魔法>>

书籍目录

Chapter 1 按摩前的准备工作 经络按摩的四大益处 开始按摩前的必修常识 按摩前的准备工作 按摩时的注意事项 确认均衡体态的魅力测试 身体平衡状态 按压穴位检查 触摸淋巴检查 确认身心状况 评测综合指数 基本按摩的：按揉技法 按压技法/指捏技法 摩擦技法/拍打技法 专题TIME 艾草穴位熏灸舒缓法

Chapter 2 消除烦恼经络按摩 变身气血美人的3个要点 正确了解淋巴的重要作用 掌握淋巴结构 方向与力道 基础淋巴按摩的局部技法 腿部淋巴按摩 背部淋巴按摩 臂部淋巴按摩 腹部淋巴按摩 胸部淋巴按摩 肩部淋巴按摩 头部淋巴按摩 锁骨淋巴按摩 脸部淋巴按摩 掌握经络按摩的重要性 了解经络含义 正确按摩要领 基础经历按摩的相应技法 按摩肺经 按摩大肠经 按摩胃经 按摩脾经 按摩心经 按摩小肠经 按摩膀胱经 按摩肾经 按摩心包经 按摩三焦经 按摩胆经 按摩肝经 按摩任脉 按摩督脉 小专栏 每天不同时段的小练习

Chapter 3 完美保养呵护美肌 美容护肤按摩的小常识 正确脸部按摩的关键技法 脸部按摩手法 按摩脸部注意事项 完美基础保养的按摩方法 洁面+按摩同步法 高效美白按压法 滋润保湿按摩法 改善肌肤问题的美容技法 收细毛孔按摩法 淡斑、祛斑按摩法 抗痘、消痘按摩法 提亮肤色按摩法 对抗老化的修护按摩 紧肤、抗皱按摩法 平滑表情纹按摩术 解决眼部烦恼的按摩对策 消除眼袋按摩术 消除细纹按摩术 消除黯沉按摩术 消除水肿按摩术 超效脸部修护的美容计 小专栏 水流舒缓按摩沐浴术

Chapter 4 完全美人修形美体 掌握身体按摩的小要点 脸部轮廓塑性的按摩技巧 紧实消肿按摩法 纤翘美鼻按摩法 收敛下巴按压法 完美身材塑性的按摩技巧 优美颈部按摩法 性感锁骨按摩法 纤瘦美肩按摩法 流线美背按摩法 弹性美胸按摩法 实用美胸体操 收紧腹部按摩法 紧实纤腰按摩法 紧翘美臀按摩法 局部美体修形的按摩方法 纤细手臂按摩法 收紧大腿按摩法 修长小腿按摩法 手足护理按摩法

Chapter 5 消除烦恼对症调养 健康身心养成小招术 缓解身心疲劳的按摩技巧 肩膀酸痛按摩法 颈部酸痛按摩法 腰部酸痛按摩法 腿部酸痛按摩法 鼠标手按摩法 眼部疲劳按摩法 驾驶疲劳按摩法 缓解精神疲劳的按摩技巧 消除疲惫按摩法 焦虑不安按摩法 神经衰弱按摩法 失眠按摩法 集中注意力按摩法 健脑按摩法 提高睡眠质量按摩法 改善常见小病的按摩技巧 头痛按摩法 食欲不振按摩法 头痛按摩法 咳嗽按摩法 头晕按摩法 鼻炎按摩法 牙痛按摩法 消化不良按摩法 喉咙痛按摩法 胃痛按摩法 腹泻按摩法 痛经按摩法 月经不调按摩法 畏寒按摩法 尿频按摩法 扫除其他烦恼的按摩技巧 宿醉按摩法 晕车晕机按摩法 便秘按摩法 提高性致按摩法 小专栏 按摩后的放松美人茶 消除不适熏蒸体疗法 专题TIME 芳香按摩身心精油 Spa之旅 身边小物按摩妙用

<<美人按摩魔法>>

章节摘录

插图：消除身体不适艾条灸法 每天艾灸一次关元穴、气海穴、足三里穴，能调整免疫机能，增强抗病能力。

点燃艾条，分别对准穴位，各熏灸10分钟，以穴位的肌肤为潮红色为度。

使用时要控制艾火与肌肤的距离，也可以将艾草放入热水中，蒸脸5分钟。

针对穴位1．关元穴在腹部正中线脐下三寸。

可以增强神经、泌尿、生殖系统功能，提高免疫功能。

2.足三里穴在膝下三寸。

将手掌心按在膝盖上，中指端向外侧横开一指即是。

按压此部位可增强胃肠功能，促进新陈代谢，提高免疫能力，保持机体生理机能平衡。

热灸要点1．每次选3—5个穴位，每个穴位热灸5～10分钟，过多易导致疲劳，过少则达不到温热的效果。

2．每日或隔日一次，清晨或睡前皆宜，用艾条温灸，每次10分钟。

3．过度劳累、饥饿或精神紧张的人不宜选择艾灸治疗。

体质虚弱者不宜艾灸过强。

4．皮肤感染、溃疡等部位不宜进行热灸：眼部、颈部、胸背部等处应慎灸。

5．孕妇及囟门未闭合的小儿也不宜灸。

<<美人按摩魔法>>

编辑推荐

《美人按摩魔法》由吉林科学技术出版社出版。

<<美人按摩魔法>>

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>