

<<美容按摩新编详解>>

图书基本信息

书名：<<美容按摩新编详解>>

13位ISBN编号：9787543929333

10位ISBN编号：7543929333

出版时间：2006-8

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：熊志新

页数：231

字数：201000

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>

## <<美容按摩新编详解>>

### 内容概要

本书为“自诊自疗丛书”中的一本，以插图本的形式，系统论述了美容按摩的基本知识、自我诊断及自我治疗方法，全书内容通俗易懂，便于患者方用药。

本书反映了当前国内按摩治疗现状及进展，融科学性、实用性于一体，既可作为广大患者自我保健、养生、预防、治疗之参考，又可作为从事中医学教学及科研人员和广大中医爱好者的参考用书。

## &lt;&lt;美容按摩新编详解&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 按摩推拿与健康美容 第一节 指压、按摩推拿健康美容的奥秘 第二节 按摩推拿的基本概念 第三节 指压、按摩推拿的基本方法 第四节 按摩经络、穴位与健康美容 第五节 按摩经外奇穴与健康美容 第六节 健康美容按摩在应用中的要点 第七节 健康美容的捷径——全身按摩 第八节 现代人的健美标准 第九节 塑造全方位的健美观念 第十节 抑郁、懒惰影响健美第二章 按摩推拿与形体美 第一节 形体健美的标准和方法 第二节 按摩“大腹便便”，增强腰腹健美 第三节 按摩能解除疲劳 第四节 沐浴按摩——自我健美方法 第五节 散步——走出健美体魄 第六节 夫妻按摩促性爱、保健美、益寿命 第七节 按摩是科室工作人员的健美方法 第八节 自我按摩推拿，塑造健美的胸脯 第九节 笑，是健美运动 第十节 按摩推拿促下肢健美 第十一节 按摩用在旅游途中——平安、愉快、健康第三章 按摩颜面与颜面的健康美容 第一节 颜面美容与形体美的和谐 第二节 自我按摩美容方法 第三节 哪些因素影响美容 第四节 自我按摩——防皱纹、除皱纹的颜面美容 第五节 美容、化妆的技巧 第六节 按摩消除黑眼圈 第七节 如何选购化妆品 第八节 自我按摩美化颈部 第九节 适合你的美容化妆方法 第十节 鼻部按摩与颜面美容 第十一节 耳部按摩与颜面美容 第十二节 痣与美容第四章 按摩牙齿与牙齿的健康美容 第一节 牙美如玉 第二节 按摩牙龈——牙齿健美 第三节 叩齿与牙齿健美 第四节 矫正牙齿畸形与颜面美容 第五节 如何保持牙齿健美 第六节 正确刷牙——健齿美容 第七节 保护孩子牙齿，一生健美 第八节 巧装假牙，强身又美容第五章 按摩头皮与头发的健康美容 第一节 让您的头发美得和谐、自然、健康 第二节 头发的秀美在于保养 第三节 按摩头皮，使头发健美 第四节 按摩防脱发，美发又美容 第五节 让“少白头”变黑发 第六节 慎行染发，要注意健康 第七节 让人烦恼的头皮屑 第八节 谈说假发第六章 按摩双眼与眼的健康美容 第一节 按摩双眼——延缓眼的老化 第二节 按摩解除眼睛疲劳 第三节 保护眼睛从孩子抓起 第四节 按摩近视眼，改善视力 第五节 如何选择既实用又美观的眼镜第七章 饮食与健康美容 第一节 合理的膳食——健美的保证 第二节 饮食与健康美容 第三节 牛奶与人体健康美容 第四节 粗粮与健康美容 第五节 饮料与健康美容 第六节 酒烟对健康和美容的影响第八章 整形美容与美容顾问 第一节 要正确对待整容手术 第二节 双眼皮手术要慎重而行 第三节 纹眉、纹眼线与美容 第四节 激光除色素痣与美容 第五节 按摩斑秃——美发再现 第六节 白癜风的治疗方法 第七节 按摩治疗酒糟鼻 第八节 按摩治疗痤疮与美容第九章 按摩与养生、美容 第一节 按摩与养生 第二节 按摩与美容 第三节 按摩与减肥 第四节 按摩与进补助胖

<<美容按摩新编详解>>

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>