第一图书网, tushu007.com

<<中医美容健身>>

图书基本信息

书名：<<中医美容健身>>

13位ISBN编号：9787806530016

10位ISBN编号：7806530010

出版时间：2002-1

出版时间：广东旅游出版社

作者：冰晶,文龙

页数：239

字数：170000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《中医家庭保健系列》人皆希望自己容貌俊美、身体健康。
是故各种美容、健身院应运而起，遍地开花。
不说其收费往往超出平头百姓的经济承受力，更有个别冒牌伪劣者草菅人命，让你美容不成反毁容。
本书所传授的美容健身法，却是最可靠、最安全、最长效又最经济的中医手段。
它主要从推拿按摩、饮食调理两方面，教你如何保持容光焕发、身心健美。
作法方便易学，又不会有副作用，且居家旅行，不误实施。
费用也很少，却同样可达到自己的目的。

书籍目录

上篇 按摩美容健身 第一章 按摩美容法 第一节 美容按摩的机理及其适用范围　一 机理　二 适应症 第二节 自我按摩美容疗法　一 面部美容按摩　二 上肢美容按摩　三 下肢美容按摩 第三节 常见病的美容按摩法　一 雀斑　二 黄褐斑　三 痤疮　四 面部皱纹　五 能上能下肤粗糙　六 皮肤晦暗　七 皮肤苍白　八 疤痕　九 斑秃　十 肥胖　十一 消瘦　十二 冻疮　十三 女性乳房健美 第二章 自我保健按摩　一 头面部　二 躯干部　三 四肢部　四 自我保健按摩操作常规　五 小儿保健按摩 第三章 推拿健身法　一 易筋经　二 少林内功　三 壮腰八段功　四 八段锦　五 太极气功十八式　六 内养功　七 放松功　八 内功健身八法　九 常见疾病医疗练功处方下篇 饮食美容健身（女性） 调经·止带·补虚…… 养颜·美发·补血 滋阴·润燥·防衰

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