

<<我最想要的美肌按摩书>>

图书基本信息

书名：<<我最想要的美肌按摩书>>

13位ISBN编号：9787807636519

10位ISBN编号：7807636513

出版时间：2011-11

出版时间：广西科学技术出版社

作者：邱庭妤

页数：119

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>

## <<我最想要的美肌按摩书>>

### 内容概要

脸部净白按摩法，让美白精华立即见效，只要3分钟，肌肤宛若新生的全套刮痧法，去除恼人青春痘、粉刺的扫地式瑜伽，对抗地心引力！  
改善气血，打造性感翘臀，找到美胸反射点，无论是先天发育不良，还是后天缩水，CUP立即升级。

## <<我最想要的美肌按摩书>>

### 作者简介

邱庭妤 亚洲经络美容权威、韩国美容界官方指定讲师

邱庭妤，她，是台湾经络美容的权威；她，是韩国美容界官方的指定经络讲师；她研习中医数十年，将中医经络理论融入美容美体中，开创了人人都可以学会的，两段力按摩法；她技惊四座，现场10分钟按摩演示，马上能达到瘦脸、美肤、丰胸、排毒减肥的效果；她的经络丰胸按摩教学视频，效果立竿见影，网友疯狂点击观看学习。

湖南卫视《我是大美人》现场演示，吴昕、安又琪、刘鑫众多女艺人明星亲身感受，何炅盛赞神奇。

《女人我最大》《我猜！

我猜！

我猜猜猜！

》《9pm大搜查》《窈窕淑女》众多节目强烈推荐。

台湾8大综合电视台、20家电台经络专讲嘉宾，凡是体验过的人，都惊呼神奇！

## <<我最想要的美肌按摩书>>

### 书籍目录

- Chapter 1 3分钟美颜气血按摩解密篇
- 大易按摩两段力手法——让按摩功效倍增的秘密武器
  - 大易两段力按摩的基本技巧
- Chapter 2 3分钟塑颜全过程篇
- Part 1 3分钟美白按摩见证白皙肌肤的诞生
- 让肌肤白净透亮的第一要诀，是打通穴道
  - 脸部净白按摩法让美白精华立即见效
  - 只用3分钟肌肤宛若新生的全套刮痧法
  - 滋养面部的小乌式瑜伽
- Part 2 细致肤质的按摩秘技
- 掌握按摩要领，5分钟肌肤回复光滑柔嫩
  - 常按肺经，变“婴儿肌”的按摩法
  - 细致皮肤的走路式瑜伽
- Part 3 红苹果气色的诀窍
- 红润气色谁都想
  - 红润气色按摩法
  - 活络气血的金字塔式瑜伽
- Part 4 去除恼人眼袋
- 甩掉眼袋重获闪亮水灵大眼睛
  - 消除眼袋按摩法
  - 消除眼袋的三角拧式瑜伽
- Part 5 痘痘、粉刺全不见
- 女人都想拥有干净平滑的肌肤
  - 预防青春痘、粉刺的按摩法
  - 预防青春痘、粉刺的扫地式瑜伽
- Part 6 扫除斑点大作战
- 疏通气血还你白净肌肤
  - 告别黑斑的按摩法
  - 指关节淡斑法
  - 消除黑斑的船形式瑜伽
- Part 7 衰老的脖纹全歼灭
- 别让颈部皱纹泄露了你的年龄秘密
  - 颈部指压按摩法
  - 紧实脖子的颈部刮痧法
  - 脖子紧实的眼镜蛇扭动式瑜伽
- Chapter 3 3分钟打造气色美人全过程篇
- Part 7 美人第一眼睛保养法
- 打造水润明亮的眼眸，征服众生的亮眼大法
  - 每天都可以做的明眸养眼按摩法
  - 让你双眼炯炯有神的狮子式明眸瑜伽
- Part 2 消除疲劳、元气倍增的美人修炼
- 瞬间释放疲劳，让你变身粉红气色美人
  - 随时随地都可以做的办公室OL去疲劳按摩法
  - 恢复精气神的冰山式瑜伽
- .....

<<我最想要的美肌按摩书>>

Chapter 4 3分钟塑体全过程篇

## <<我最想要的美肌按摩书>>

### 章节摘录

版权页：插图：生活里让女生们烦恼不已的除了皱纹肯定要属脸上长斑，长斑的脸部肌肤看起来显一得十分暗淡，严重影响脸部的美感。

一般来讲，日常生活中常见的斑有两种：黑斑和雀斑。

很多女生一看到脸上出现了斑点，就说自己长斑了，但却分不清是黑斑和雀斑，更有女生认为黑斑就是雀斑，事实上，黑斑与雀斑是两种完全不同的斑点。

雀斑是一种褐色的斑点，在双眼到两颊凸出的部位最易发生。

多是遗传的，以白种人最常见，而当人受到强烈阳光照射时，雀斑数量会增加，颜色变浓，又称为夏日斑。

黑斑又名黑褐斑，呈不规则黑褐色的色素斑点分布在脸颊、眼眶及口唇处，黑斑形成的因素很多，大多是因为体内黑色素沉淀集结在真皮层而形成的。

由此可见，脸上长黑斑与雀斑的成因是完全不同的，长黑斑的位置多是因气血循环不畅引起的，因此，去除黑斑的最佳方式应是疏通气结、活血化淤。

这也是为什么当你在脸上长黑斑的地方稍微用力指压，会发觉痛感特别强烈，反之，用同样的手法在脸上其他正常的部位指压，就不会感到很大的痛感的原因。

想要更好地去除恼人的黑斑就应首先了解它的成因，所谓知己知彼，百战不殆正是这个意思。

黑斑的成因可以分为两方面，一种是内因，一种是外因。

## <<我最想要的美肌按摩书>>

### 编辑推荐

《我最想要的美肌按摩书》：亚洲经络美容权威、韩国美容界官方指定讲师开讲，只要用捏矿泉水瓶的力道，掌握方法，就能学会，3分钟按摩，皮肤白皙透亮、去痘痘黑头、缩小毛孔，10分钟指压，让胸部增大0.5~4cm。

《女人我最大》《我猜》强烈推荐，《我是大美人》现场演示，何炅盛赞神奇，吴昕、安又琪、刘鑫等众多女明星亲身感受。

史上最简单、省钱美容按魔术。

最快速、神奇、天然的美容瘦身法！

凡是体验过的人，都惊呼神奇，3分钟嫩肤、丰胸、排毒、减肥！

短短3分钟的脸部按摩，变白皙小脸、去痘、毛孔缩小！

只用10分钟的穴位指压，让胸部马上增大0.5~4cm，小B变C!就算是最懒惰的你，也可以在办公室练习“一招瑜伽”，照样变美变瘦！

<<我最想要的美肌按摩书>>

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>