

<<1分钟气血刮痧美颜术>>

图书基本信息

书名：<<1分钟气血刮痧美颜术>>

13位ISBN编号：9787807638056

10位ISBN编号：7807638052

出版时间：2012-8

出版时间：广西科学技术出版社

作者：岛田淑子

页数：109

字数：90000

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>

<<1分钟气血刮痧美颜术>>

前言

刮痧按摩法是中国传统的民间疗法，简单地说就是使用刮痧板等道具刮皮肤，刺激身体的疗法。如果问刮痧按摩法跟现在街头流行的按摩法有什么不同，我会回答：“刮痧按摩法是可以导出一个人所有力量的按摩法。

”有时候身体出现的小问题不到去医院的程度，但稍感不适时拥有可以自己护理自己的技术，导出自己的力量，消解不适，这就是刮痧按摩法的最大特点。

在脸部刮痧按摩的话，可以推动由于年龄开始下垂的脸部肌肉，唤醒肌肤的活力，让脸部变得紧绷有力。

而且，还有一个好处，那就是让脸“会微笑”。

刮痧按摩可以使肌肉放松，让人自然地微笑。

笑脸在面相学上可是吉相，还会带给人意想不到的好运。

我认为刮痧按摩不仅对脸、身体，还对心灵有按摩作用。

我深信使用这本书能让大家把自己身体里积聚的力量导出来，健健康康地、快快乐乐地生活。

我从2006年春天开始用这种方法给客人治疗，慢慢地客人也有了兴趣，媒体也争相报道。

但我的目标不仅于此，我想让更多的人知道刮痧按摩的好处，让大家感受到自身健康和美丽的喜悦。

岛田淑子

<<1分钟气血刮痧美颜术>>

内容概要

一个刮痧板、一柄瓷汤匙，资生堂美容讲师教大家用简单的工具刮揉身体，疏通气血。解决皮肤、头面、躯干、四肢的美容问题，还能消除体寒、腰痛、便秘、口臭等小麻烦，让你由头到脚靓起来，由内而外美起来。
跟着资生堂讲师上一堂1分钟的美容课吧！

<<1分钟气血刮痧美颜术>>

作者简介

岛田淑子。
资生堂学园讲师、东方医学实验室顾问、刮痧针灸师、国际中医药膳师、美容师。
曾从事医疗相关工作，后进入资生堂美容科学研究所，负责化妆品用法、性能以及美容治疗的开发和教育工作。
2006年在东京设立美容院，并担任院长。

<<1分钟气血刮痧美颜术>>

书籍目录

- 外美丽内健康的刮痧按摩法
 - 刮痧按摩能调整气血的循环
 - 融合经络和反射区进行的刮痧按摩
 - 使用到的工具
 - 不适合刮痧按摩的情况
- 开始刮痧按摩吧
 - 基本的刮痧按摩方法
 - 脸部的基本按摩
 - 身体的基本按摩
 - 头部的基本按摩
- 满足贪心美人的美容术
 - 匀称苗条好身材
 - 让肌肤不干燥、去粉刺的刮痧法
 - 细纹干纹跑光光
 - 变成精巧小V脸
 - 由内而外治色斑
 - 告别小油脸，不做大油田
 - 提升眼角，明眸善睐
 - 改造熊猫眼
 - 收紧眼袋，紧实眼周
 - 美丽的头发
- 刮出一颗安宁健康的心
 - 失眠、多梦、睡不实
 - 急躁、爱生气
 - 情绪低落
 - 提高注意力，让精力集中
 - 放松
 - 发懒、倦怠感
 - 让三餐变成药膳
- 小烦恼的刮痧拯救术
 - 体寒
 - 感冒
 - 便秘
 - 胃痛
 - 头痛
 - 腰痛
 - 痛经
 - 更年期综合征
 - 醒酒
 - 口臭
- 结束语

<<1分钟气血刮痧美颜术>>

章节摘录

版权页：插图：精彩评论 刮痧按摩的魅力 眼光苛刻的美容专家向接受刮痧按摩的人士询问刮痧按摩的好处。

令人惊讶的评语一个接一个。

按摩后脸颊的高度令人惊讶 一开始接受脸部刮痧按摩的时候，只做了半张脸。

和没做的另外一半相比吓了一跳！

脸颊的位置完全不同。

感觉回到了本来该有的理想位置。

而且一点都没感觉到痛，这真是太令人惊讶了。

从那以后，自己也偶尔使用刮痧板做。

脸有点僵的早晨，只是稍微刮几下，柔和的感觉就又回来了。

自己也可以简单操作是刮痧的魅力所在吧。

（化妆品公司PR）能消除身体的倦怠 第一次给脸部和身体做刮痧按摩的时候，我水肿得很厉害。

以前水肿时去美容院做刺激淋巴荒动的按摩比较多，会稍微有点疼，但是刮痧的话，只是很舒服地疏通后背和脚掌，一点都没感觉到疼痛。

回家的时候脚不肿了，疲倦的身体也很舒服，真的是步履轻盈啊。

做完后，很快就想去卫生间，真能感觉到排得很顺畅。

（美容图书作者）立刻能感觉到眼睛的提升 听其他人说刮痧按摩有瘦脸和提拉紧致的效果。

我觉得我比她们年龄小，脸也偏瘦，这些应该不大需要。

但是让我惊讶的是眼睛居然有很大的变化。

我本身是单眼皮，做完后先不说有多舒服，双眼皮居然出来了。

而且，看东西也变清晰了！

眼前变得很明亮！

因为不用力也能做，所以我想以后自己尝试一下。

<<1分钟气血刮痧美颜术>>

编辑推荐

《1分钟气血刮痧美颜术》编辑推荐：作者是日本资生堂美容讲师、针灸师、国际中医药膳师。1分钟搞定所有美容问题，只需一个刮痧板，一柄汤匙也可以，每天刮几下，不用运动不用去美容院。

<<1分钟气血刮痧美颜术>>

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>