

<<经络美容按摩>>

图书基本信息

书名：<<经络美容按摩>>

13位ISBN编号：9787538418743

10位ISBN编号：7538418741

出版时间：2007-6

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：王洪峰

页数：264

字数：206000

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>

<<经络美容按摩>>

内容概要

爱美之心，人皆有之。

许多人为了美而采取了各种各样的药物或化妆方法进行美容，然而这些方法只能起到暂时的美容作用，有时还会出现不可克服的副作用，效果很不理想。

为了让人们获得和掌握既简便易行，又实用有效的按摩美容方法和技巧，很好的利用日常饮食达到美容的效果，我们总结编写了这本《经络美容按摩》一书。

该书共分四章，分别介绍按摩美容、保健美容、饮食美容及其他美容法。

按摩美容一章利用了大量的插图，生动形象地介绍了一些简便易学、效果显著的美容方法。

其他章节让您了解保健和饮食合理搭配等美容的新观点。

本书简明通俗，图文并茂，内容丰富，是一本理想的美容保健参考指导书。

<<经络美容按摩>>

书籍目录

第一章 按摩美容 第一节 面部美容按摩 一、面部美容按摩常用手法 二、局部的按摩方法
三、面部的全套按摩法 四、面部问题性皮肤的按摩方法 五、面部美容功法 第二节 头
部按摩法 一、头部的经络腧穴 二、头部按摩的基本手法 三、头部按摩的步骤 四、梳
头保健法 五、脱发的按摩治疗 六、美发功法 第三节 颈部的美容保健按摩 一、颈部美
容按摩的基本手法 二、颈部美容按摩的其他手法 三、颈部疾病的按摩方法 四、颈部美容
功法 第四节 胸部健美按摩 一、胸部健美的按摩方法 二、胸部疾病的按摩方法 第五节
腰腹部的健美按摩 一、腰腹部健美的按摩方法 二、腰腹疾病的按摩方法 三、腰腹部健美
功法 第六节 臀部及下肢的健美按摩 一、臀部的按摩方法 二、臀部健美功法 三、大腿
部的按摩方法 四、小腿部的按摩方法 五、足部的按摩方法 第七节 肩臂部及手部的保健按
摩 一、肩臂部及手部的按摩方法 二、肩与手部疾病的保健按摩方法第二章 保健美容 第一
节 皮肤保健 一、皮肤是身体健康的镜子 二、皮肤的类型 三、皮肤色素的由来 四、
皮肤的老化 第二节 头发保健第三章 饮食美容第四章 其他美容法

<<经络美容按摩>>

章节摘录

插图

<<经络美容按摩>>

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>