

<<活络美疗>>

图书基本信息

书名：<<活络美疗>>

13位ISBN编号：9787546403847

10位ISBN编号：7546403847

出版时间：2011-5

出版时间：成都时代出版社

作者：梁朵

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>

<<活络美疗>>

内容概要

健康是人生的第一大财富，21世纪的今天，人们对健康的追求、对美的渴望，比任何一个时代都更加的迫切。

种种污染破坏了我们赖以生存的自然环境，紧张劳累的工作加上不规律的生活习惯，给人们的身心健康带来了或多或少的不良影响。

腰酸颈痛、睡眠不良，成了现代人的通病，月经不调、手足冰凉、更年期提前到来、各种皮肤问题，更是现在大多数女性的普遍症状。

人们需要健康、需要美丽，在繁忙的工作之余，如何轻松解决自身的健康问题？如何不费药诊、足不出户，让自己保持青春的姿态，举手投足活力四射呢？相信基于中医经络理论的循脉活络疗法，是现代都市人群最贴心、最实用的选择之一。

传统中医学认为经络是气血运行的道路，在病理因素的影响下，经络不畅，气血运行发生障碍，就会导致各种疾病。

适时的外在身体调理如穴位按摩，可令人宁神放松及改善痛症。

激发经络活力的古老按摩术，是一种自然古朴、实用有效的保健手法。

它通过对穴位的刺激和经络按摩，能疏通经络、调和阴阳、养气补血、消肿止痛，达到强身健体、防治疾病和保养美颜的功效。

同样地，女人的健康美丽与经络循行密切相关，经络通畅，气血充足，全身的脏腑组织和筋骨得以调理。

当充盈的气血在经络里顺畅流转时，毒素轻易地被排出体外，肌肤也因此越发光泽粉嫩，晶莹透彻。

经常规律地使用循脉活络疗法，不久你就会为它的神奇效果而赞叹。

看着镜子里的自己，发现额头上的皱纹变浅了，黑眼圈变淡了，睡眠也变得甜美了，身上曾经的小疾微恙也似少了许多，这时候你会真正体验到活络疗法的神奇魔力。

如今，循脉活络疗法不仅是中华民族引以为傲的养生奇法，其养颜抗衰、强身健体、理疗疾病等功效更为世界各地的人们所尊崇，尤其近几十年来在欧美地区掀起的一轮又一轮的活络疗法热潮，使循脉活络疗法成为了现代时尚女人养生美颜的大热之选。

<<活络美疗>>

书籍目录

第一章 活络美脸按摩

一、面部肤质面面观

二、面颈部活络美疗程序.

- 1.面部清洁
- 2.眼部刮痧
- 3.面部精油按摩
- 4.面膜护理
- 5.头部按摩
- 6.护肤
- 7.颈部按摩

三、美容保健按摩

- 1.瘦脸技巧
- 2.嫩肤美颜
- 3.防治近视
- 4.消除眼袋
- 5.去除黑眼圈
- 6.防治黄褐斑
- 7.去雀斑
- 8.祛痘
- 9.肤色暗沉
- 10.去除皱纹
- 11.美唇
- 12.坚固牙齿
- 13.乌发
- 14.生发

第二章 全身舒活络养生

一、调经活络的原理

- 1.经络的含义及分布规律
- 2.十二经脉
- 3.奇经八脉之任督二脉
- 4.经络在临床施治上的应用
- 5.如何找准穴位
- 6.按摩注意事项和禁忌

.....

第三章 日常活络养生

第四章 常见疾病活络调经治疗

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>