

美容美体自我按摩图解



[美容美体自我按摩图解_下载链接1](#)

著者:刘明军

出版者:吉林科学技术出版社

出版时间:2004-07-01

装帧:平装(无盘)

isbn:9787538429817

随着时间的流逝，人会慢慢地变老，头上的白发，脸上的皱纹，眼角的鱼尾纹，臃肿的

体态，令人感叹岁月不饶人。然而，每个人都希望青春常驻，美丽常在，身心健康，充满活力。年轻人姣好的面容、健美的形体，能使自己在激烈的竞争中充满自信。中老年人面色红润，步履矫健，会给人带来一种成熟、蓬勃向上的美感。当然，现在使人美丽的方法多种多样，整形手术后的人造美女，化妆后的靓女，食物、药物、心理调节后的清新自然，都会使人眼前为之一亮。然而，本书中所介绍的则是取之于祖国医学中经络学说的自我按摩方法，它适合大众，经济实用，易学易做，行之有效。它疏通经络，活血化瘀，泻实补虚，调动自身的运动潜能，使人呈现出健康的美。本书分为五大部分。常识篇介绍了何谓美容美体，自我按摩的特点、注意事项等；经穴篇介绍了有关美容美体的经络及体部、耳部、足部、手部的常用穴位和反射区；手法篇介绍了美容美体的手法特点；治疗篇介绍了美容美体的体部、耳部、足部、手部的自我按摩套路；调护篇从心理、饮食、运动等方面进行美容美体知识的介绍，以及精选了一些食疗方、药膳方、中药单方。本书图文并茂，生动形象，是一部实用性很强的美容美体的参考书。期待本书给大家带来健康，带来美丽。

作者介绍:

目录: 一 常识篇

- 1 何谓美容美体
- 2 何谓自我按摩
- 3 美容美体自我按摩有哪些特点
- 4 美容美体自我按摩的疗程是如何规定的
- 5 美容美体自我按摩应注意哪些问题
- 6 什么情况下不适宜自我按摩

二 经穴篇

- 1 何谓经络及走向
- 2 自我按摩穴位应如何定位
- 3 美容美体自我按摩体部常用穴位
- 4 美容美体自我按摩耳部常用穴位
- 5 美容美体自我按摩足部常用反射区
- 6 美容美体自我按摩手部常用反射区

三 手法篇

.....

四 治疗篇

.....

五 调护篇

.....

· · · · · (收起)

[美容美体自我按摩图解 下载链接1](#)

标签

自我按摩图

评论

[美容美体自我按摩图解_下载链接1](#)

书评

[美容美体自我按摩图解_下载链接1](#)