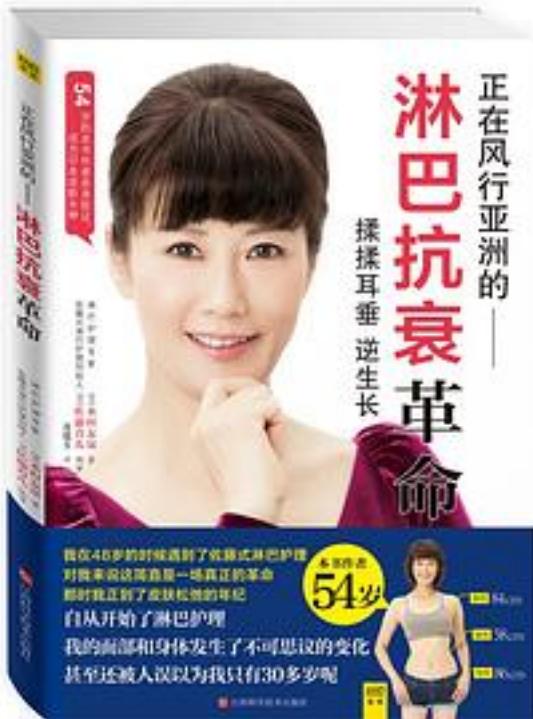


# 淋巴抗衰革命



[淋巴抗衰革命 下载链接1](#)

著者: (日) 木村友泉

出版者:江西科学技术出版社

出版时间:2014-10

装帧:平装

isbn:9787539051932

淋巴抗衰革命开创了一种全新的逆生长、美颜焕肤、减肥瘦身的方法。这种方法不分年龄大小，也不受时间、地点与器材的限制，利用很短的时间，仅仅通过轻轻按压，就可以拥有青春容貌与健康身体。本书详细介绍了淋巴抗衰革命的核心方法——佐藤式淋巴护理法，这种方法是在每天的空闲时间都可以随时进行的抗衰老护理。这样一举多得、简单易行的健康养生法，你还在等什么，快来体验下它的实际功效吧！

作者介绍:

木村友泉 著

出生于1959年，是淋巴健康日本株式会社代表，佐藤式淋巴护理总讲师。1981年毕业于富山医药大学（现富山大学）药学部。她在48岁时接触到淋巴护理，发现了令人惊艳的效果。于是，她投身于淋巴护理的教授与指导中，在全国各地巡回演讲，让很多人拥有了美丽与健康，被誉为“创造美丽的大使”。

目录: 淋巴护理使你重获年轻与活力

淋巴护理的4大优点

体验者说：淋巴护理的抗衰老能力即刻见效

淋巴顺畅运作与流动不可或缺

淋巴护理很轻柔，但真的具有革命性

一切从缓和肌肉的紧张和收缩开始

一天只需1分钟，不同部位的3大基本护理

淋巴护理马上让你变美丽

淋巴护理使你重返20岁

佐藤式淋巴护理，放松肌肉的8条要点

Part 1 面部和脖子周围的淋巴护理

基本护理：揉耳垂

淋巴护理解剖学1：灵活利用耳朵，放松身体肌肉

放松脸部肌肉

放松侧脸肌肉

放松眼部周围肌肉

放松颈部肌肉

Part 2 肩膀和胸部周围的淋巴护理

基本护理：“噼里啪啦”体操

淋巴护理解剖学2：肌肉的对抗与“屈肌”

单手上举体操

胸部上提体操

孔雀体操

瘦腰体操

Part 3 下半身淋巴护理

基本护理：歇息体操

体侧线

“X”线

淋巴护理解剖学3：身体平衡与“腔”

放松腰部体操

缓解便秘腰痛体操

放松双脚头部

甩腰舞

揉双脚末端

随时随地 24小时都可以进行的淋巴护理

关于淋巴护理的42个有问必答

一般疑问篇

实践篇

美容篇

健康篇

友泉淋巴护理美容术

洁面

沐浴

洗发

特别附录 不同症状的淋巴护理 方法一览表

· · · · · (收起)

[淋巴抗衰革命 下载链接1](#)

标签

淋巴循环

护肤

评论

没配光碟实在是爱不起来， 虽然书上说的一些东西好像很有道理， 但是感觉看图看不明白啊！ 万一做错了怎么办？

---

[淋巴抗衰革命 下载链接1](#)

书评

---

[淋巴抗衰革命 下载链接1](#)