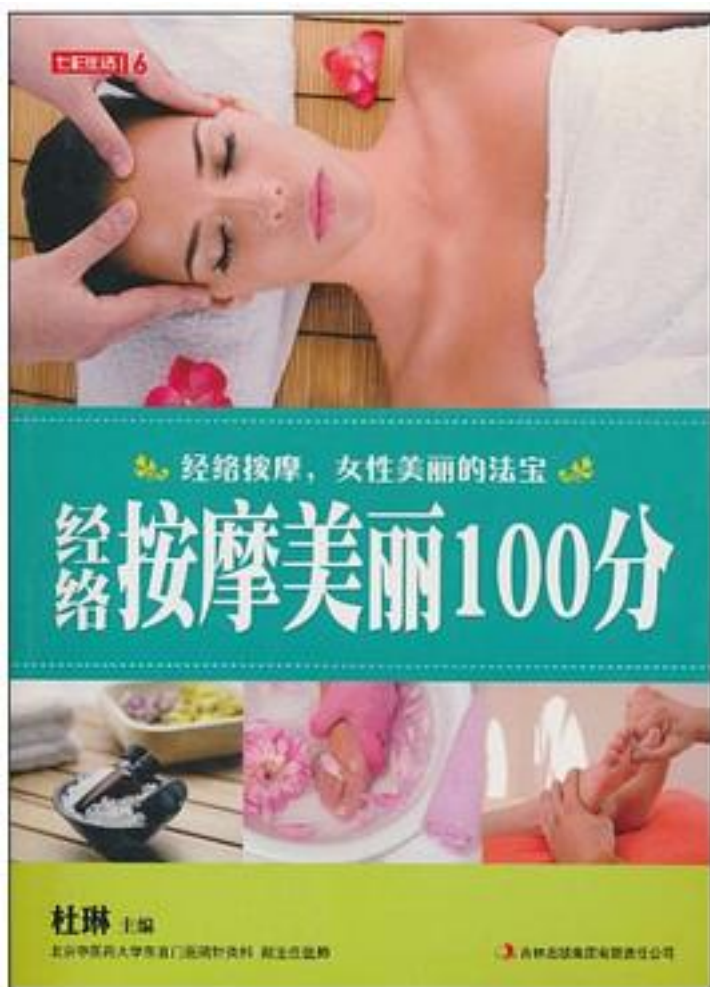


经络按摩美丽100分



[经络按摩美丽100分_下载链接1](#)

著者:杜琳 编

出版者:吉林出版集团

出版时间:2010-12

装帧:

isbn:9787546340258

《经络按摩美丽100分》内容简介：女人不能阻止年龄的增长，但可以延缓容颜的衰老，女人不能停止岁月的脚步，但可以延长美丽的时光。经络养生是现代女性拥有健康身

体、娇美容颜和幸福人生的法宝。岁月正在侵蚀着我们的身体，化妆品只能给我们瞬间的美丽，但并不能延缓衰老的过程。所以女人必须要学会呵护自己，用双手留住美丽，由内及外、触及根本的经络养生才能真正地让您拥有美丽的王道！流畅的人体经络是女性美丽和健康的基础。

作者介绍:

杜琳，北京中医药大学东直门医院针灸科副主任医师，硕士生导师。一直从事临床、科研、教学工作，先后承担中医内科疾病、神经科疾病、妇科疾病和骨性关节炎的临床研究工作，完成了中医局和中医药大学的多项科研课题。先后获得院级、校级各种荣誉；撰写论文20余篇；拥有国家专利1项；先后编写了多部专著及科普读物。尤其擅长中医健康减肥，拥有扎实的医学理论和多年的临床实践经验，对脂质紊乱代谢导致的肥胖治疗有独到之处。

目录: Part 01 每天10分钟 轻松缔造经络美人 穴位按摩 让女人更美丽/08 01
自我按摩的美丽功效/10 02 按摩常用手法及作用/11Part 02 减肥按摩 轻松闪电瘦
穴位按摩 做自己的专业瘦身师/18 01 修饰脸型/20 02 美化肩颈/22 03 丰胸美胸/25 04
纤细腰部/27 05 去掉肚腩/30 06 完美翘臀/34 07 纤细玉腿/37Part 03 美容按摩
塑造雪白美肌 穴位按摩 做自己的美容专家/42 01 去黑眼圈、眼袋/44 02 消青春痘/47 03
淡化雀斑/50 04 提亮肤色/53 05 光滑肌肤/56 06 美手/60 07 美足/63Part 04 排毒按摩
美女无毒一身轻 穴位按摩 做快乐无毒女/66 01 排水毒——消除水肿/68 02
消化系统排毒——清除宿便/74 03 淋巴排毒——打造无毒体质/79 04
肝脏排毒——养护肝脏健康/84 05 肾脏排毒——完美性生活/88 06
呼吸系统排毒——清新健康的肺/94 07 心理情绪排毒——获得好心情/98Part 05 保健按摩
特殊时期更加美丽 穴位按摩 您的闺中解忧密友/104 01 月经不调/106 02 痛经/109 03
闭经/112 04 慢性盆腔炎/115 05 白带异常/118 06 急性乳腺炎/121 07 乳腺增生/124 08
产后缺乳/126 09 产后腰腹痛/129 10 产后小便不利/132Part 06 祛病按摩 美丽健康100分
穴位按摩 您的治病百宝囊/136 01 感冒/138 02 咳嗽/140 03 胃痛/143 04
慢性支气管哮喘/146 05 腹痛腹胀/149 06 便秘/152 07 失眠/154 08 高血压/157 09
低血压/160 10 糖尿病/163 11 神经衰弱/166 12 脑供血不足/169 13 落枕/172 14
肩周炎/175 15 颈椎病/178 16 腰背痛/182 17 牙痛/185 18 过敏性鼻炎/187 19
慢性咽炎/190
· · · · · · (收起)

[经络按摩美丽100分_下载链接1](#)

标签

按摩

图书

美容

管家婆的

评论

[经络按摩美丽100分_下载链接1](#)

书评

[经络按摩美丽100分_下载链接1](#)