

<<头面部美容保健按摩>>

图书基本信息

书名：<<头面部美容保健按摩>>

13位ISBN编号：9787530428597

10位ISBN编号：7530428594

出版时间：2004-1

出版时间：第1版 (2004年1月1日)

作者：赵宇浩

页数：129

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>

<<头面部美容保健按摩>>

内容概要

头面部的重要性是不言而喻的。

拥有健全的大脑、美好的面容是我们共同的愿望。

无论这个地球怎么转，没有人会拒绝健康和美丽。

但是，现代社会节奏在加快，人们压力在加大，身体的问题也越来越多：头痛，失眠，神经衰弱，皮肤粗糙、斑点，过早出现皱纹……为了对抗岁月对体能和外貌的侵蚀，各种昂贵的药品、补品、化妆品人们都积极尝试，内服、外用，乐此不疲。

虽耗资不菲，却往往收效甚微，甚至适得其反。

其实，健康和美丽就在你的手上。

每天抽出几分钟做做自我按摩，不受设备、环境等条件的限制，在办公桌前、在床上、在洗脸时，甚至在看电视时、聊天时都可以做，不用针，不用药，即能达到祛病强身，自我保健、自我美容的目的。

手是与生俱来的，穴位则人皆有之。

只要参阅本书，对镜自习，读者就会有所裨益。

倘本书能够满足读者期盼健康靓丽的愿望，那便是我们最大的欣慰了！ 举手之劳，美丽人生尽在掌握！

<<头面部美容保健按摩>>

书籍目录

按出你的轻松来头痛一扫空——比吃去痛片还灵的按摩方法眩晕不必烦失眠别苦撑，按摩送你入梦乡
神经衰弱完全搞定 消除疲劳按摩术颈肩痛(颈椎病)放松法 感冒完全攻略 近视、视疲劳缓解市 帮你解
除耳鸣困扰 鼻炎不再难缠慢性咽炎怎么办牙痛不是病 牙齿保健功——让你笑口常开按出你的美丽来
对抗皱纹——让岁月不再留痕消除抬头纹消除眉间皱纹 消除鼻纹 消除眼纹 消除嘴纹 消除颈纹 消除颊
部皱纹 克服面颊松弛拒绝双下巴 嘴角下垂按摩法眼袋反击战 上睑下垂(耷拉眼角)按摩法对青春痘说拜
拜 祛除黄褐斑、雀斑——还你冰肌玉肤 改善皮肤粗糙——使皮肤细嫩的按摩术向头发早白开战 远离
脱发——让你秀发如云洗脸按摩美容法——让肌肤脱胎换骨 面部健美操(驻颜术)——5分钟让你容光
焕发

<<头面部美容保健按摩>>

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>