

<<按摩保健图解>>

图书基本信息

书名：<<按摩保健图解>>

13位ISBN编号：9787535767851

10位ISBN编号：7535767850

出版时间：2011-1

出版时间：湖南科技出版社

作者：王巍 编

页数：119

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>

<<按摩保健图解>>

内容概要

王巍主编的《按摩保健图解·美容塑身(附光盘)》图书将国粹中医里最深奥最晦涩的按摩理论通过图片的形式直接展现出来,既不失科学与权威,又不显得过于专业。

《按摩保健图解·美容塑身(附光盘)》告诉你:很多疾病并非只有药物才能消除,通过按摩的方法同样可以不药而愈。

掌握了按摩技术,您可以自己受用,也可以造福大家,随时随地,轻松理疗。

<<按摩保健图解>>

书籍目录

第一章 按摩美容篇

- 按摩对容颜的作用
- 美容按摩注意事项
- 面部按摩常用穴位
- 相关穴位图
- 美容按摩的基本手法
- 了解肌肤
- 改善皮肤油腻
- 改善皮肤干燥
- 缓解皮肤粗糙
- 消除皮肤晦暗
- 消除皮肤暗黄
- 缓解容颜衰老
- 祛除黄褐斑
- 祛除雀斑
- 祛除黑斑
- 消减鱼尾纹
- 消除鼻唇沟纹
- 改善抬头纹
- 消除颈纹
- 祛除黑眼圈
- 祛下眼袋
- 祛除双下巴
- 美鼻
- 改善脸部浮肿
- 美化面色
- 美目
- 卸妆时的按摩
- 睡前简易按摩

第二章 按摩塑身篇

- 按摩对塑身的作用
- 塑身按摩的注意事项和禁忌
- 塑身常用穴位和取穴方法
- 相关穴位图
- 塑身小常识
- 脸部按摩手法
- 简易瘦脸运动
- 颈部按摩手法
- 简易瘦颈运动
- 肩部按摩手法
- 简易瘦肩运动
- 双臂按摩手法
- 简易瘦臂运动
- 胸部按摩手法
- 简易美胸运动

<<按摩保健图解>>

腹部按摩手法
简易瘦腹运动
背部按摩手法
简易美背运动
腰部按摩手法
简易瘦腰运动
臀部按摩手法
简易美臀运动
腿部按摩手法
简易瘦腿运动
美手按摩手法
美足按摩手法

<<按摩保健图解>>

章节摘录

版权页：插图：1.想要身不胖，饮食要适量。

大多数人认为，吃得越少，瘦身效果越好，这是一个误区。

研究证实，长期食量过少会使能量代谢率下降，人体把维持生命力的那些基本活动的消耗标准降得很低，这样即使吃的很少也因耗能低而发胖。

2.想要身材美，食物别缺水。

吃含水多的食品与喝水有很大不同。

喝可乐、果汁和含酒精的饮料，所含热量虽然高，但不会引起饱腹感，因此喝过含糖饮料后，其他食物照吃不误。

就餐时，应多吃含水的水果或能吸住水分的豆、麦、谷类食品。

3想做靓女郎，多喝蔬菜汤。

进食时，应按食物所含热量的高低，排序进食，先吃热量最少的食物，让它们在胃内占据大块地盘，而给那些含热量多的食物只留下小小的空间，这也是瘦身良策。

水煮蔬菜、蔬菜色拉、菜汤都应排在各种菜肴的前列。

4.一餐别吃饱，多吃水果好。

通过调节饮食瘦身的人，其食谱中的水分含量较多，这可使胃的排空速度加快，因此在两餐之间容易产生饥饿感。

这时不妨吃一些低热量的水果、点心，“安抚”一下胃肠。

少食多餐是瘦身的重要措施。

5.要想不长胖，食物多对象。

有助于减肥的食物有萝卜，含胆碱物质，能降血脂、降血压，有利于减肥；竹笋，含蛋白质和纤维素多、脂肪极少，宜常做菜佐膳，有减肥、预防心血管疾病等作用；薏米，是祛湿消肿的佳食良药，干品一年四季可煲粥、煮汤食用；木耳也是一种高蛋白、低脂肪、高纤维、多矿物质的有名素食，它含有一种多糖物质，能降低血清胆固醇，并能减肥和抗癌，可长年煮汤做膳；豆芽，含植物蛋白，维生素较多，常烹炒、凉拌、煎汤食用，有助于消腻、利尿、降脂；辣椒中的辣椒素有防止肥胖的作用，用其调味能促进脂肪的新陈代谢，防止体内脂肪的积存。

其他还有荷叶、山楂、大蒜、茶等，都有分解蛋白质和脂肪的作用，有助于降低胆固醇、血脂，利于减肥。

<<按摩保健图解>>

编辑推荐

《按摩保健图解:美容·塑身》：节食是个错误，手术不是出路，按摩+运动才是征途！
学会了按摩，你也能拥有魔鬼的身体和天使的脸庞！
美丽一“触”即发！
为爱女士打造的按摩攻略，俏脸妖颜色，按出红润，皮肤问题，轻松搞定。

<<按摩保健图解>>

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>