第一图书网, tushu007.com

<<美容美体自我按摩图解>>

图书基本信息

书名：<<美容美体自我按摩图解>>

13位ISBN编号：9787538429817

10位ISBN编号：7538429816

出版时间：2004-07-01

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：刘明军

页数：109

字数：104000

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

内容概要

本书中所介绍的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。

<<美容美体自我按摩图解>>

书籍目录

常识篇 何谓美容美体 何谓自我按摩 美容美体自我按摩有哪些特点 美容美体自我按摩的疗程是如何规定的 美容美体自我按摩应注意哪些问题 什么情况下不适宜自我按摩 经穴篇 何谓经络及走向 自我按摩穴位应如何定位 美容美体自我按摩体部常用穴位 美容美体自我按摩耳部常用反穴位 美容美体自我按摩足部常用反射区 美容美体自我按摩手部常用反射区手法篇 美容美体自我按摩手法特点 美容美体自我按摩体部常用手法 美容美体自我按摩耳部常用手法 美容美体自我按摩足部常用手法 美容美体自我按摩手部常用手法治疗篇 体部自我按摩美容美体 耳部自我按摩美容美体 足部自我按摩美容美体 手部自我按摩美容美体 体操锻炼美容美体调护篇 心态平和 起居规律 合理调整饮食结构 运动锻炼 持之以恒 巧取天然化妆品 美容美体常用食疗方 美容美体常用药膳方 美容美体常用中药单方 美容美体常用中药验方

第一图书网, tushu007.com

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