第一图书网, tushu007.com

<<养生美颜按摩手册>>

图书基本信息

书名：<<养生美颜按摩手册>>

13位ISBN编号：9787538445510

10位ISBN编号：753844551X

出版时间：2010-4

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：吕秀龄

页数：175

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

现代人来往于公司、家庭或学校之间，不同身份、不同的忙碌程度和内容，每天都处在巨大的压力之下。
注意到没?您的眼睛干涩、肩颈酸痛、手臂酸麻、背脊泛疼……这些外在表现还不包括您的血压、心脏、肠胃等内在机能问题，它们都在提醒您：该好好消除疲劳、释放压力了！ 消除疲劳、释放压力的方法很多，重点在于转念之间，预留一点时间和空间，自己动手做穴位按摩或和同伴之间互相做，轻松又有效。
每个人都希望拥有健康、拥有青春美丽，而时时记得关爱自己，是保有健康美丽的第一步。
　　经络是气所往来之通路，而经是通往五脏六腑的主要干道，络为连接干道之线，经络将人体五脏六腑、四肢百骸连接甚密，经常在经络穴位上按摩，能促进气血畅通，使人健康有活力。
本书还介绍了各种居家常备用品作为按摩的辅助工具，如：身体乳液、绿油精、婴儿油……可以在最短时间内达到消除疲劳、缓解疼痛的效果。
　　此外，若以长期的效果考虑，建议读者。
可以开始接触自然界的芳香精油，因此书中还提供不同需求的精油配方供大家使用，希望大家可以藉由目前风行的“芳香疗法”，达到保健、养生和美容的目的。

作者简介

吕秀龄(Shereen Leu)
　现任英国ASET国际芳疗认证课程考试中心执行长，卡尔逦实业股份有限公司总经理，台北医学大学进修推广部美容／乙、丙级认证／英国ASET高阶芳疗师认证……等美容实务班讲师，台北市信义社区大学“经络美容与芳香照护”，“美容实务DIY”讲师，台北市

<<养生美颜按摩手册>>

书籍目录

（推荐序）掌握预防医学的先机　陈旺全（推荐序）穴位按摩自己动手做　朱子斌（推荐序）一个后辈学习者的祝福　宋奉宜（推荐序）经络按摩的新里程碑　黄珊珊自序：好好爱自己Part1　经络与穴位　1．经络与穴位　2．任、督二脉与十二经脉　3．十二经脉时辰图　4．取穴法Part2　关于按摩　1．按摩常用手法：握持法/推法/按法/拍打法/捏、拿法/啄法/摩擦法　2．按摩注意事项按摩穴位的原则/按摩的禁忌/按摩前的准备工作/按摩时的贴心小盯咛/按摩后的照护Part3　经络按摩自己动手做　1．头部经络按摩：头皮按摩、健康发丝　关于头部　醒脑经络按摩　辅助工具及其他家居用品之运用　经络按摩精油小品　2．脸部经络按摩：抗老亮颜、美白塑脸　关于脸部　脸部经络按摩　辅助工具及其他家居用品之运用　经络按摩精油小品　3．眼部经络按摩：明眸亮眼、消除疲劳　关于眼部　眼部经络按摩　辅助工具及其他家羼用品之运用　经络按摩精油小品　4．肩颈经络按摩：解除疲劳、青春抗老　关于肩颈　肩颈经络按摩　辅助工具及其他家居用品之运用　经络按摩精油小品　5．背部经络按摩：舒活筋骨、活力再现　关于背部　背部经络按摩　辅助工具及其他家居用品之运用　经络按摩精油小品　……附录

章节摘录

插图：关爱自己，保健的第一步我非常热爱我目前的工作，您呢？
您“乐在工作”吗？
我的工作中有80%的时间是在各专题讲座中与大家分享美学的经验，为的就是希望每个人都能花最少的时间、金钱，经营自己一辈子的健康美丽。
在每一次专题讲座中，讲到“经络纾压、芳疗保健”这一单元时，面对听众朋友的回馈及肯定，我打从心底觉得高兴，高兴的是经由这2～3小时的美学保健分享，让大家开始注意到如何以经络学、生理学、芳香学的角度重新聆听自己身体上每一个细微讯息，例如：眼睛、肩颈、脚踝关节……等，进而学习如何利用按摩加速身体机能（末端微循环）来纾压解郁。
科学家研究证实，温暖的双手无论做轻抚或揉捏等按摩动作，能产生叫“脑内啡”的快乐荷尔蒙，不仅能让人心情愉快，进而消除紧绷与紧张，为身体注入新鲜能量，而这样的平衡、放松，不正是忙碌现代人所欠缺的吗？
转念之间，预留一点时间和空间，自己动手做按摩或和同伴之间互相做，轻松又有效。
每个人都希望拥有健康、拥有青春美丽，而时时刻刻记得关爱自己，是保有健康美丽的第一步。
经络与芳疗，是东方与西方文化精髓的大融合我们常说经络是气所往来之通路，而经是通往五脏六腑的主要干道，络为连接干道之支线，经络将人体五脏六腑、四肢百骸连结甚密，经常在经络穴位上按摩，能促进气血畅通，健康有活力。
双手万能，藉由双手便可自我按摩，缓解疲劳，解除压力，按摩时，使用介质，所谓“借力使力，不费力”。

媒体关注与评论

这是一本工具书，分享如何经营自己的健康美丽，同时也是宠爱自己的秘笈实典，非常实用，我个人非常喜欢，也以温馨和分享的心情推荐给您。
——台北前万芳医院副院长，台北医学大学进修推广部主任　朱子斌　认真工作、认真爱自己，经络穴位保健美容轻松做，这是一本好书，温馨推荐给您!　　——台北广播节目《下班女王》《周末生活女王》主持人　朱卫茵 终于等到吕老师的大作出版，医学美容与护理界，乃至于芳香、精油与需要特效穴位按摩的朋友们才算真正找到一本具有实战经验的珍贵教材。
——极致皮肤科诊所院长、台北美容医学会常务理事　宋奉宣　本书作者吕秀龄小姐确实掌握了预防医学的先机，倡导“ 经络按摩DIY ”，让所有人随时随地都可按摩解压保健康，更可说是现代人预防疾病的最佳保健利器。
——台北市中医公会名誉理事长　陈旺全　本书作者吕秀龄老师，……结合传统与现代医学两者学理，并融入其个人宝贵的体验与心得，以浅显易懂的文字说明与清晰的图解与读者分享如何自我操作特效穴位按摩，只要依循各章节勤加练习，即可收到预期美丽及健康养生的成效。
相信本书必能带领读者迈向健康新的里程碑!　　——台北市议员　黄珊珊（推荐序依姓名笔划顺序排列）

编辑推荐

《养生美颜按摩手册》：从头到脚的养生美颜按摩法，纾压美容、解除疲劳，图解快速有效的18个美容穴位，轻松做个漂亮女人，针对身体的19种亚健康症状，自我按摩保健康，推荐35种常见精油疗法。
省钱、省事做芳香美女，提供18种自制的保健、养生、美容的精油配方，自己动手，就这么简单。

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