# 第一图书网, tushu007.com

## <<活络美疗>>

#### 图书基本信息

书名:<<活络美疗>>

13位ISBN编号: 9787546403847

10位ISBN编号: 7546403847

出版时间:2011-5

出版时间:成都时代出版社

作者:梁朵

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

### 第一图书网, tushu007.com

### <<活络美疗>>

#### 内容概要

健康是人生的第一大财富,2]世纪的今天,人们对健康的追求、对美的渴望,比任何一个时代都更加的迫切。

种种污染破坏了我们赖以生存的自然环境,紧张劳累的工作加上不规律的生活习惯,给人们的身心健 康带来了或多或少的不良影响。

腰酸颈痛、睡眠不良,成了现代人的通病,月经不调、手足冰凉、更年期提前到来、各种皮肤问题, 更是现在大多数女性的普遍症状。

人们需要健康、需要美丽,在繁忙的工作之余,如何轻松解决自身的健康问题?如何不费药诊、足不出户,让自己保持青春的姿态,举手投足活力四射呢?相信基于中医经络理论的循脉活络疗法,是现代都市人群最贴心、最实用的选择之一。

传统中医学认为经络是气血运行的道路,在病理因素的影响下,经络不畅,气血运行发生障碍,就会导致各种疾病。

适时的外在身体调理如穴位按摩,可令人宁神放松及改善痛症。

激发经络活力的古老按摩术,是一种自然古朴、实用有效的保健手法。

它通过对穴位的刺激和经络按摩,能疏通经络、调和阴阳、养气补血、消肿止痛,达到强身健体、防治疾病和保养美颜的功效。

同样地,女人的健康美丽与经络循行密切相关,经络通畅,气血充足,全身的脏腑组织和筋骨得以调理。

当充盈的气血在经络里顺畅流转时,毒素轻易地被排出体外,肌肤也因此越发光泽粉嫩,晶莹透彻。

经常规律地使用循脉活络疗法,不久你就会为它的神奇效果而赞叹。

看着镜子里的自己,发现额头上的皱纹变浅了,黑眼圈变淡了,睡眠也变得甜美了,身上曾经的小疾 微恙也似少了许多,这时候你会真正体验到活络疗法的神奇魔力。

如今,循脉活络疗法不仅是中华民族引以为傲的养生奇法,其养颜抗衰、强身健体、理疗疾病等功效 更为世界各地的人们所尊崇,尤其近几十年来在欧美地区掀起的一轮又一轮的活络疗法热潮,使循脉 活络疗法成为了现代时尚女人养生美颜的大热之选。

## <<活络美疗>>

#### 书籍目录

#### 第一章 活络美脸按摩

- 一、面部肤质面面观二、面颈部活络美疗程序.
  - 1.面部清洁
  - 2.眼部刮痧
  - 3.面部精油按摩
  - 4.面膜护理
  - 5.头部按摩
  - 6.护肤
  - 7.颈部按摩
- 三、美容保健按摩
  - 1.瘦脸技巧
  - 2.嫩肤美颜
  - 3.防治近视
  - 4.消除眼袋
  - 5.去除黑眼圈
  - 6.防治黃褐斑
  - 7.去雀斑
  - 8.祛痘
  - 9.肤色暗沉
  - 10.去除皱纹
  - 11.美唇
  - 12.坚固牙齿
  - 13.乌发
  - 14.生发

#### 第二章 全身舒活络养生

- 一、调经活络的原理
  - 1.经络的含义及分布规律
  - 2.十二经脉
  - 3.奇经八脉之任督二脉
  - 4.经络在临床施治上的应用
  - 5.如何找准穴位
  - 6.按摩注意事项和禁忌

第三章 日常活络养生

第四章 常见疾病活络调经治疗

# 第一图书网, tushu007.com

# <<活络美疗>>

#### 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