

<<女性美容疗法>>

图书基本信息

书名：<<女性美容疗法>>

13位ISBN编号：9787806539095

10位ISBN编号：7806539093

出版时间：2007-1

出版时间：广东旅游

作者：庄礼兴

页数：239

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>

<<女性美容疗法>>

内容概要

“中医人体养生系列”对有兴趣的读者传授几手不难把握的中医养生常识，把它引出杏林深处、医院高门，以在更广泛的范围内为更多人服务。

书中的撰稿者都是富于本行临床实践经验的医师；即使对养生知识原本所知甚少的读者，只要认真依照书中内容的提示去办，便可临渴得水、自治治人。

是家里自备实用性很强的养生手册。

本书为“中医人体养生系列”之《女性美容疗法》，30种美容按摩疗法，简单易学200款精选美颜靓汤，营养美味，是女性必备的健康枕边书。

<<女性美容疗法>>

书籍目录

第一章 按摩美容法 第一节 美容按摩的机理及其适用范围 一、机理 二、适应症 第二节 自我按摩美容疗法 一、面部美容按摩 二、上肢美容按摩 三、下肢美容按摩 第三节 常见病的美容按摩法 一、雀斑 二、黄褐斑 三、痤疮 四、面部皱纹 五、皮肤粗糙 六、皮肤晦暗 七、皮肤苍白 八、疤痕 九、斑秃 十、肥胖 十一、消瘦 十二、冻疮 十三、女性乳房健美 第二章 自我保健按摩 一、头面部 二、躯干部 三、四肢部 四、自我保健按摩操作常规 五、小儿保健按摩 第三章 推拿健身法 一、易筋经 二、少林内功 三、壮腰八段功 四、八段锦 五、太极气功十八式 六、内养功 七、放松功 八、内功健身八法 九、常见疾病医疗练功处方下篇 饮食美容健身(女性) 调经·止带·补虚 金针炖水鱼 川芎当归炖甲肉 白果莲子炖竹丝鸡 当归田七炖竹丝鸡 人参阿胶炖竹丝鸡 红枣鹿胶炖鸡肉 美颜·美发·补血 滋阴·润燥·防衰

<<女性美容疗法>>

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>