

<<小美女穴位养颜经>>

图书基本信息

书名：<<小美女穴位养颜经>>

13位ISBN编号：9787807398202

10位ISBN编号：7807398205

出版时间：2011-1

出版时间：中原农民出版社

作者：刘长江

页数：170

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>

<<小美女穴位养颜经>>

内容概要

现今社会人人减肥、美容不稀奇，在日本，美人脸才是蔚为风潮的全民运动！所谓“美人脸”，指的是以后天的方式让脸蛋看起来更小巧更美丽，从身长和头部的比例、脸型面积与肩宽的比例，以及五官分配比例上制造视觉效果，让你也能拥有青春靓丽美人脸的梦幻模样！你也希望拥有一张小巧精致又上像的脸吗？从脸蛋与身材的比例，到关脸的秘招，不但让你的脸美得均匀且皮肤适合自己的定位，且美得更有自信！在年轻的女性中，穴位按摩开始备受关注。刘长江的《小美女穴位养颜经》配合详细插图解说，让你用最健康的方式获得最意想不到的美丽。《小美女穴位养颜经》是第一本塑脸、美颜兼造型的全方位美脸的书，是真正为你量身定做的美脸教程！

<<小美女穴位养颜经>>

书籍目录

Part 1 穴位按摩塑身技法 按摩塑身常用手法要领 极具良效的穴位刺激工具 按摩塑身常用穴位按摩常用反射区Part 2 养颜与局部穴位塑身 局部性肥胖的测量标准 拯救肥肥圆脸的按摩 消灭双下巴的按摩 打造细长美颈的按摩 改造胖胖手臂的按摩 消除副乳、挺翘胸部的按摩 平坦迷人小腹的按摩 塑造动人腰线的按摩 减少动人腰线的按摩 紧实臀部曲线的按摩 赶走粗壮大腿的按摩 修出美型小腿的按摩Part 3 女性不同时期的穴位塑身法Part 4 时尚美女瘦身观念Part 5 美少女的养颜秘诀Part 6 穴位按摩去疾技法

<<小美女穴位养颜经>>

章节摘录

版权页：插图：目前流行一种肚皮舞的学习风潮，无论是在有氧韵律中心，还是标；佳舞中心，都有开设教学肚皮舞的课程。

肚皮舞是起源于中东与土耳其等地的一种传统民间舞蹈，而当今流行的肚皮舞则是融合了健身、舞蹈以及表演等元素，形成的一种独创的健身方法。

肚皮舞可以使腰部、胯部、手臂、手腕、腿部以及臀部等部位都能得到运动锻炼，是一种非常有效的塑身美体运动。

由于肚皮舞的舞姿非常活泼、律动，充满新奇感，对于喜好尝试新鲜的人们来说，是能够缓解压力与增添生活乐趣的，所以值得你在周末期间参与学习。

肚皮舞主要运用腰部与胯部进行各种角度的扭动，360°水平面圆周跨、90°角跨、左右跨、前后8字跨、上下8字跨等都是基本动作。

肚皮舞腰部与胯部的动作非常突出，在舞蹈中会大幅度地扭动，因而会在扭动中消耗热量，有助于消除腰部与腹部的多余赘肉。

另外，肚皮舞也是一种全身运动的舞蹈，可以让腿部、臀部、肩膀以及颈部、手臂都获得充分的锻炼，有效帮助舒筋活骨，促进身体柔软度与韧性的提高。

肚皮舞可消除腰部与腹部的赘肉，并有收紧臀肌的效果。

另外，肚皮舞有调节女性内分泌系统的作用，因为经常运动腰部与臀部，能促进骨盆腔血液流通，可以按摩腹腔内器官。

经常进行肚皮舞运动，对于月经不调与痛经等妇科疾病具有一定的帮助。

在跳肚皮舞时有几点注意事项：即使一开始你的节奏感不强也没有关系，最重要的是身体要放松开，不要过度僵硬。

否则，光想着自己的舞姿不够漂亮而顾虑不已，就会使得自己放不开，而无法有效达到健身的目的。

只要自由自在地随着音乐舞动自己的身体，不需要像其他舞蹈一样，拘泥于舞蹈的节拍与舞姿，这是一种比较随性的舞蹈类型。

跳肚皮舞时对服装也有要求。

你在练习时必须穿着宽松舒适的裤子，光脚或穿上舞蹈专用袜套。

舞蹈前与舞蹈后都必须认真进行舒缓与暖身练习，这样可以防止肌肉拉伤。

另外要注意，用餐1小时后才可开始练习。

肚皮舞在练习结束后1小时内也不要洗澡，因为运动后皮肤会大量出汗，使得皮肤毛细孔扩张，强烈的冷热刺激对身体容易造成损害，宜先休息1小时后再洗澡。

热情奔放的拉丁舞瘦身法最近拉丁舞也非常地风行，拉丁舞奔放的节奏和活跃的气氛感染了众人的情绪，于是许多人纷纷去健身房学习拉丁舞。

由于拉丁舞本身非常地奔放热情，跳拉丁舞能充分释放情绪与减轻压力，同时能消耗大量脂肪，对身材塑造非常有帮助。

<<小美女穴位养颜经>>

编辑推荐

《美女新经:小美女穴位养颜经》：借助穴位成就你自己的美肤神话，各“救”各位，分区抗老化，打造完美肌肤，内外兼修，干预老化进程，积极逆转肌肤年龄！

美容小贴士鸡蛋清一个，面粉，黄瓜汁适量。

将蛋清，面粉和黄瓜汁，调成糊状，每晚涂在脸上，半小时后洗净，可使皮肤光滑，细腻，有弹性。

<<小美女穴位养颜经>>

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>