

<<美女中医才知道的刮痧美颜术>>

图书基本信息

书名：<<美女中医才知道的刮痧美颜术>>

13位ISBN编号：9787807639411

10位ISBN编号：7807639415

出版时间：2013-6

出版时间：吴茱萸 广西科学技术出版社 (2013-06出版)

作者：吴茱萸

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>

<<美女中医才知道的刮痧美颜术>>

内容概要

《美女中医才知道的刮痧美颜术》内容简介：用刮痧排毒是减龄、保持年轻的不二之选，刮痧减肥，让你想瘦哪里瘦哪里，解决最常见17种美容问题，学会五脏刮痧养身术，不得9种妇科常见病。

海报：

<<美女中医才知道的刮痧美颜术>>

作者简介

吴茱萸，北京中医药大学针灸学硕士，执业医师。

对中医药美容有独到见解，经多年研究和实践，掌握了针灸、艾灸、刮痧、水疗等中医方面技法的美容操作方作。

其疗效显著，受到众多女性朋友的喜爱。

作者更被称为“中医美容师”。

<<美女中医才知道的刮痧美颜术>>

书籍目录

第一章 刮痧是最好的排毒养颜法要想美丽通透先让经络通畅12经络是什么12女性经络不通的常见症状12经络畅通才能气血充盈美若桃花13刮痧是清理体内通道最好的办法14刮痧的原理14刮痧的三大功效14三大优势让你对刮痧爱不释手14痧是身体给你的健康密码15正确认识刮出的痧15出痧并不可怕15工欲善其事，必先利其器16刮痧工具16刮痧介质18不可不知的效果加分小技巧19常用刮痧手法19根据不同体质选择刮痧的补泻手法23刮痧禁忌23第二章 手刮到哪儿，肌肤就美到哪儿皮肤干燥26导致肌肤干燥的元凶26肌肤干燥小测试27特效穴位27操作方法27刮痧小秘技28效果加倍另有招29面色晦暗29皱纹32毛孔粗大35雀斑38肌肤松弛41黑眼圈46眼袋49黄褐斑52颈部皱纹55秀发保养60痘痘63第三章 刮痧减肥，事半功倍刮痧减肥的原理及常识68减肥必修穴69四白 69脾俞 69肾俞 70中脘 70关元70天枢 71曲池71丰隆72帮MM们控制食欲的秘密武器72便秘点 72胃点 73内分泌点 73饥饿点 73胸腹区 74胃、脾、大肠区 74瘦脸75香肩玉臂80腰腹部85臀部88腿部93第四章 五脏六腑都需要刮痧板的关爱要想肌肤水当当，就先养肺98神采奕奕是心脏健康之人的特权101脾胃好，肌肤才可以永远紧致动人104好肝胆让女性肌肤清透无尘107肾脏强壮的女人永远年轻109第五章 学会刮痧就是抓住了幸福生殖器官是女人幸福之本116卵巢——雌激素的发源地116子宫——肩负孕育生命的使命116阴道——性福之源117乳腺增生117乳腺炎120丰胸124月经不调126痛经129卵巢囊肿133阴道炎症136子宫肌瘤139不孕142

<<美女中医才知道的刮痧美颜术>>

章节摘录

很多女性认为，刮痧是民间常用的土办法，怎么能达到美容美体保健的功效呢？

事实上，刮痧是中医运用最广泛的自然疗法之一，是一种完全没有副作用的保健美容方法。

下面就让我们一起来了解一下刮痧吧。

刮痧的原理通俗地说，刮痧是将粘在血管壁的淤血清到血管外，然后再经血液重新吸收入血管，经过全身的循环，将废物通过尿液等排出的方法。

刮痧的三大功效促进代谢，排出毒素。

刮痧能将体内代谢的垃圾刮拭到体表，使体内的血流畅通，恢复自然的代谢活力。

舒筋通络，行气活血。

刮痧作用于肌表，使经络通畅，气血通达，则淤血化散，全身气血通达无碍，局部疼痛得以减轻或消失。

在明显减轻疼痛的同时，也有利于病灶的恢复。

调整阴阳。

中医十分强调机体阴阳关系的平衡，而刮痧对人体功能有双向调节作用。

三大优势，让你对刮痧爱不释手 人患病以后，如果通过服药治疗，需要一个缓慢的过程，而刮痧疗法在刮痧瞬间就能排出人体毒素，改善微循环。

只在皮肤表面进行，不需服用任何药物，没有任何毒副作用。

刮痧操作简便易学，随时随地都可进行。

<<美女中医才知道的刮痧美颜术>>

编辑推荐

《美女中医才知道的刮痧美颜术》编辑推荐：热门美容法——中医美容师的全套古法养颜经，小美女就用小钱造美丽，化妆品、美容院、治疗仪，不如古法刮痧方便又安全，从面子到里子，给你美丽更给你健康好身体。

<<美女中医才知道的刮痧美颜术>>

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>