

《一刮就美》

图书基本信息

书名：《一刮就美》

13位ISBN编号：9787200098112

10位ISBN编号：7200098116

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

书籍目录

第一章一刮就美的秘密

第一节一刮就美源于内外兼修

面部是花朵，经络是花茎，脏腑是花根，美丽要找对根本

花茎畅通，花朵才艳丽，美丽要通经络

根深叶茂，花朵鲜艳更持久，美丽要调脏腑

面部是全身脏腑器官健康的显示器

同时调理“花、茎、根”，让肌肤获得清、通之美

玄府，是“花、茎、根”的美容要塞

第二节一刮就美的面部关键部位

穴位，面部自带的清泉

面部肌肉分布决定了我们的面容和表情

面部刮痧的经脉、腧穴分布与美容的关系

面部刮痧全息穴区的分布及美容作用

第三节一刮就美的关键：寻找皮肤下的异常变化

发现阳性反应

阳性反应的诊断规律

第二章一刮就美应知事项

第一节面部刮痧能解决哪些问题

第二节美白祛斑不留疤痕的刮痧四要素

速度

力度

角度

时间

第三节面部刮痧应该注意什么

第四节哪些人不适合做刮痧美容

第三章一刮就美的准备工作

第一节专用美容刮痧器具

第二节洁面用品

第三节美容刮痧刮拭方法

面部美容刮痧方法

身体其他部位刮拭方法

配合刮痧美容的艾灸方法

配合刮痧美容的拔罐方法

第四章一刮就美的分区刮拭法及皮肤问题分析

第一节局部美带来整体美：分区刮拭，局部皮肤问题分析

面部各区的范围界定和常见皮肤问题

额头区：前额至双眉之上，左右至两侧发际

眼周区：从内眼角分别经上下眼眶至外眼角

面颊区：面颊中部从下眼睑至颧骨下方，从鼻旁向外

上至太阳穴，下至耳前方

口周区：口周上下，口角外侧至耳根下

鼻区：从鼻根部至鼻尖部，鼻根两侧至鼻翼、鼻沟

下颌区：下颌中间上至承浆穴，下至廉泉穴，外至下颌角

第二节养颜美容面部刮痧的作用和技巧

刮前准备，清洁面部，涂美容刮痧乳

养颜润肤、去皱刮痧法

查找不美原因的诊测健康刮痧法

美白祛斑刮痧法

提升、紧肤、瘦脸刮痧法

辅助耳部、头部刮痧

刮后皮肤保养及注意事项

第五章皮肤问题一刮就美

第一节刮走晦暗无光，刮出均匀净白、靓丽肤色

皮肤内部各处都藏着阻碍肌肤净白的因素

美容刮痧将暗沉一扫而光，轻易获得净白透明肤色

净白刮拭手法要点

额头晦暗、缺乏光泽

眼周皮肤晦暗缺乏光泽

鼻部苍白或晦暗、缺乏光泽

颧部红暗或苍白缺乏光泽

嘴唇上部皮肤晦暗、缺乏光泽

下颌部晦暗、缺乏光泽

下颌外侧（两腮）晦暗

食疗与护肤

第二节刮淡皱纹，刮出紧致肌肤

减皱刮拭手法要点

额头皱纹

眉眼间皱纹

眼周皱纹

鼻梁中间的十字形或纵向皱纹

两颧部肌肤松懈，法令纹

上下口唇皱纹

下颌皱纹

食疗与护肤

第三节釜底抽薪刮灭痘痘

痤疮形态特点、分布规律及刮痧治疗方法

祛痘刮拭手法要点

满面痤疮

额头中部痤疮

额头外侧痤疮

鼻子痤疮

两颧部痤疮

口周痤疮

下颌中部顽固痤疮

下颌两侧顽固痤疮

食疗与护肤

第四节祛斑美白刮痧法：一样的斑不一样的刮痧部位

祛斑美白刮拭手法要点

额头两侧及太阳穴黄褐斑

外眼角下黄褐斑

鼻梁中间的黄褐斑

两颧部黄褐斑

上唇部黄褐斑

下颌外侧黄褐斑

食疗与护肤

第五节刮出细嫩皮肤，让毛孔缩小

细嫩皮肤刮拭手法要点

额头、鼻部毛孔粗大

食疗与护肤

第六节消除和缩小眼袋刮痧法

认识眼袋

减缩眼袋刮拭手法要点

食疗与护肤

第七节让青筋或红血丝隐退

青筋或者红血丝都是血管问题

让青筋、红血丝隐退刮拭手法要点

额头青筋

眼周青筋

鼻部青筋

两颧部中央红血丝

舌下青筋凸起

下颌青筋

食疗与护肤

第八节刮痧美唇、润唇

认识口唇

美唇、润唇刮拭手法要点

上唇颜色苍白、泛青

下唇色苍白

上唇颜色暗红

下唇绛红色

整个口唇颜色改变

食疗与护肤

《一刮就美》

精彩短评

- 1、好書，真的是一本好書：內容詳盡，從理論到實際操作方法均講述全面；圖文並茂且印刷精良；附有光盤動態教學，簡而易懂，便於應用。
- 2、觉得挺神奇
- 3、 很实用
- 4、图文书，有详细的分步骤图，挺实用的，还有光盘，没事刮一刮预防皱纹，不过要坚持一段时间，会有效果的

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:www.tushu000.com