

# 《经穴美颜按摩手册》

## 图书基本信息

书名：《经穴美颜按摩手册》

13位ISBN编号：9787533542672

10位ISBN编号：7533542673

出版时间：2014-1-1

出版社：福建科学技术出版社

作者：[日]北川直子 著

页数：224

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](http://www.tushu000.com)

# 《经穴美颜按摩手册》

## 内容概要

经穴美容是一种融合东方传统医学的知识与技术，运用各种手法施于脸部经穴以达到美容功效的美容术。其主要特色是通过点穴来刺激脸部的经穴。本书从理论和实践两方面具体地介绍了经穴美容各种手法以及作用，让读者在按摩中通过刺激经络与穴位达到脸部美容功效，同时也可改善内脏与器官的功能，调节身体平衡。

本书特色：以文字和图片详解美容按摩的实际运用，包括按摩要点、取穴方法、按摩手法及力度、按摩的技巧、按摩步骤等。图片清晰，手法准确，一目了然。

# 《经穴美颜按摩手册》

## 作者简介

YOJO SPA（养生SPA）负责人，日本东方美容协会副会长，身为经穴美颜术、经络点穴师创始者而在全世界享有盛名。不仅在芳香精油疗法、美容疗法有所建树，而且擅长运用中医学的经络与经穴（穴道）的理论来实践美容的疗法。编著有《变美与有元气的穴道》（也译《让你变得漂亮又有元气的穴道按摩》池田书店）、《自然治疗师应该要知道的全身养护法》（日本BAB出版社）《等。座右铭是“尽量不使用机器的双手疗法”。

## 书籍目录

### 经穴美容基础概论

最优秀的传统美容/10

经穴美容的概念与特征/10

东方美容与经穴美容/11

经穴美容与健康美/13

经穴美容与保健美容/13

经络与经穴/16

十四经脉与经穴/16

十二经脉的名称/17

取穴的方法/22

骨度分寸法/22

同身寸取穴法/23

经穴的反应/24

### 经穴美容实践操作

手部训练——让手部动作更灵巧的训练法/28

转动手腕/28

手部前后晃动/29

以另一手固定前臂后甩动/29

手部左右甩动/30

手指逐一运动/30

在掌中转动高尔夫球/31

摩法练习/31

点法练习/32

按法练习/32

弹法练习 /33

弹法练习 /33

经穴美容的实际运用/34

有力——定量的刺激/34

柔和——轻柔而舒适/34

均衡——匀速与节奏感/34

持久——持续一段时间/35

1. 点法/36

2. 按法/38

3. 揉法/39

4. 摩法/40

5. 抹法/41

6. 推法/42

7. 拿法/45

8. 弹法/46

9. 击法/48

10. 其他手法/49经穴美容的施行步骤/52

117种经穴美容术/52

施术的22道步骤/52

向对方送出“气”/53

1. 百会穴点穴法/54

2. 上肢内侧/55

3. 上肢外侧/62

4. 胸锁部、肩颈部/70
  5. 涂抹润滑剂/82
  6. 全脸轻擦1/85
  7. 额头的施术/87
  8. 鼻部的施术/102
  9. 分推法/106
  10. 游走点穴法/107
  11. 眼周的施术/109
  12. 二指点穴法/118
  13. 全脸轻擦2/120
  14. 脸颊的施术/121
  15. 口部的施术/128
  16. 颈部的施术/132
  17. 胃经点穴法/135
  18. 耳朵的施术/137
  19. 弹法/142
  20. 五指点穴法/152
  21. 全脸轻擦3/154
  22. 头部的施术/158
- 头脸部的穴位
- 手阳明大肠经/174
  - 迎香
  - 足阳明胃经/175
  - 承泣/ 四白/ 巨髎/ 地仓/ 大迎/ 颊车/ 下关/ 头维
  - 手太阳小肠经/183
  - 颧髎/ 听宫
  - 足太阳膀胱经/185
  - 睛明/ 攒竹/ 眉冲/ 曲差
  - 手少阳三焦经/189
  - 翳风/ 瘰脉/ 颊息/ 角孙/ 耳门/ 耳和髎/ 丝竹空
  - 足少阳胆经/196
  - 瞳子髎/ 听会/ 上关/ 颌厌/ 悬颅/ 悬厘/ 曲鬓/ 率谷/ 本神/ 阳白/ 头临泣
  - 督脉/207
  - 百会/ 前顶/ 囟会/ 上星/ 神庭/ 水沟 任脉/213
  - 承浆
  - 经外奇穴/214
  - 四神聪/ 印堂/ 鱼腰/ 上明/ 太阳/ 球后/ 上迎香/ 夹承浆/ 翳明

# 《经穴美颜按摩手册》

## 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](http://www.tushu000.com)