

# 《美容与减肥按摩技法要旨》

## 图书基本信息

书名：《美容与减肥按摩技法要旨》

13位ISBN编号：9787500238904

10位ISBN编号：7500238908

出版时间：2012-8

出版社：中国盲文出版社

页数：293

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)

# 《美容与减肥按摩技法要旨》

## 内容概要

《美容与减肥按摩技法要旨》分美容篇和减肥篇，内容包括：按摩美容概述、皮肤的结构与生理、按摩美容常用穴位和手法、各部位美容按摩操作技法、肥胖症概述、脂肪的结构与生理、按摩减肥概述、减肥按摩常用穴位和手法等。

# 《美容与减肥按摩技法要旨》

## 书籍目录

### 上篇 美容篇

#### 第一章 按摩美容概述

##### 第一节 中医美容的起源与发展

##### 第二节 按摩美容的特点

##### 第三节 按摩美容的作用原理

##### 第四节 按摩美容的适应证与禁忌证

##### 第五节 按摩美容的注意事项

#### 第二章 皮肤的结构与生理

##### 第一节 皮肤解剖结构

##### 第二节 皮肤生理

##### 第三节 皮肤类型

##### 第四节 皮肤衰老与防治

##### 第五节 皮肤保健与保养

##### 第六节 头皮与头发生理

##### 附：头发日常护理

#### 第三章 按摩美容常用穴位和手法

##### 第一节 常用穴位

##### 第二节 常用手法

#### 第四章 各部位美容按摩操作技法

##### 第一节 头部美容按摩操作技法

##### 第二节 头发美容按摩操作技法

##### 第三节 面部美容按摩操作技法

##### 第四节 颈部美容按摩操作技法

##### 第五节 胸腹部美容按摩操作技法

##### 第六节 腰背部美容按摩操作技法

##### 第七节 上肢美容按摩操作技法

##### 第八节 下肢美容按摩操作技法

#### 第五章 病证美容按摩技法

##### 第一节 面部皱纹

##### 第二节 面部疾病

##### 第三节 头皮病

### 下篇 减肥篇

#### 第六章 肥胖症概述

##### 第一节 肥胖症的概念

##### 第二节 中医学对肥胖症的认识

##### 第三节 现代医学对肥胖症的认识

##### 第四节 肥胖症的诊断

##### 第五节 肥胖症的危害

#### 第七章 脂肪的结构与生理

##### 第一节 脂肪解剖结构

##### 第二节 脂肪的生理

##### 第三节 脂肪的分布

##### 第四节 脂肪的代谢

#### 第八章 按摩减肥概述

##### 第一节 按摩减肥的特点

##### 第二节 按摩减肥的作用机理

##### 第三节 按摩减肥的适应证和禁忌证

# 《美容与减肥按摩技法要旨》

- 第四节 按摩减肥的注意事项
- 第九章 减肥按摩常用穴位和手法
  - 第一节 常用穴位
  - 第二节 常用手法
- 第十章 各部位减肥按摩操作技法
  - 第一节 面部减肥按摩操作技法
  - 第二节 颈部减肥按摩操作技法
  - 第三节 胸部减肥按摩操作技法
  - 第四节 腹部减肥按摩操作技法
  - 第五节 腰臀部减肥按摩操作技法
  - 第六节 上部减肥按摩操作技法
  - 第七节 下部减肥按摩操作技法
  - 第八节 膝盖部减肥按摩操作技法
- 第十一章 点穴按摩减肥操作技法
- 第十二章 单纯性肥胖症按摩技法
- 附篇 其他美容减肥法
  - 第一单元 面膜美容法
  - 第二单元 中药熏洗美容法
  - 第三单元 运动美容减肥法
  - 第四单元 美容食疗与药膳
  - 第五单元 减肥食疗与药膳
- 参考文献

# 《美容与减肥按摩技法要旨》

## 章节摘录

版权页：插图：（2）对皮肤的影响：使用染发剂引起的皮肤过敏反应，称染发性皮炎或接触性皮炎。在染发当天或几天后出现，表现为接触部位的皮肤出现红斑、肿胀、丘疹、丘疱疹、水疱，甚至大疱、渗液等症状。严重者可扩散至面、颈、眼睑和上胸部。手部接触染发剂后也可出现这些症状。如果皮肤有外伤或患皮肤病，皮肤的抵抗力下降，吸收化学药品的能力增强，可导致慢性蓄积中毒，孕妇有可能发生胎儿畸形。（3）对全身的影响：染发剂存在潜在致癌危险性。染发剂接触皮肤，而且在染发的过程中还要加热，使苯类的有机物质通过头皮进入毛细血管，然后随血液循环到达骨髓，长期反复作用于造血干细胞，可导致造血干细胞的恶变而发生白血病。染发剂中的对苯二胺是国际公认的一种致癌物质，它可以使遗传物质发生突变，并在人体各部位堆积，引起细胞癌变。

3.染发的注意事项（1）不可频繁染发，染发次数越少越好，一年不得超过两次。（2）应该尽量选择含天然染料的染发剂，使用前应仔细阅读说明书，了解其成分、使用方法等。避免选择低档劣质产品。应少用永久性染发剂，使用永久性黑色染发剂的消费者，最好考虑换用颜色较浅的染发剂，因为颜色越黑的染发剂毒性越大。不要用不同的染发剂同时染发，因染发剂之间有可能会发生化学反应，损害人体。（3）头皮有破损者，或头面部患皮肤病者，均不宜染发。患有高血压、心脏病者以及孕妇也不宜染发。（4）染完头发后，要多清洗几次，不要让染发剂残留在头发上；洗头时，不要抓破头皮，以免引起中毒。（5）过敏性体质者最好不要染发。为预防染发剂过敏，最好先用染发剂做皮肤试验。最简单的方法是：涂少许染发剂在耳后皮肤上，不要覆盖，不要触摸，不要清洗，观察皮肤变化。更准确的是斑贴试验，将染发水滴几滴在纱布上，贴于前臂内侧皮肤，维持48小时，如果皮肤没有红斑、水肿、丘疹或水疱等反应，则表示没有过敏反应。反之，若红肿起疱，则不可使用。

# 《美容与减肥按摩技法要旨》

## 编辑推荐

《美容与减肥按摩技法要旨》是盲人按摩师职业技能提高丛书，由中国盲文出版社出版。

# 《美容与减肥按摩技法要旨》

## 精彩短评

- 1、大概翻了一下 还行 字很大
- 2、字够大，看起来不费力。比起同类的美容、减肥、按摩的书籍，这个更靠谱。只是没什么图片，觉得挺遗憾的。
- 3、正版，包装印刷都不错，内容对于初学者也比较适用，很好~
- 4、错字太多，归经不准确
- 5、一般般，感觉没有用
- 6、没有什么用，都是泛泛而谈的。

# 《美容与减肥按摩技法要旨》

## 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)