

# 《減肥特效經絡按摩》

## 图书基本信息

书名：《減肥特效經絡按摩》

13位ISBN编号：9789866266935

10位ISBN编号：9866266931

出版社：華威文化

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)

# 《減肥特效經絡按摩》

## 內容概要

減肥特效經絡按摩減肥、塑身、排毒、美容的按摩法高效燃脂，有效塑身成為S曲線性感尤物美容排毒，肌膚與內在的頂級SPA享受！60分鐘高畫質最快速、最簡便、最易學附贈自學DVD知名經絡專家全程指導資深按摩師親自示範在家享受一對一的輔導經絡按摩，成就健康美麗體態有人說時間會證明一切，我覺得很有道理。就拿市場上不斷出現的養生藥物或器具來說，經過時間的考驗後，很多貼有「高效」、「無副作用」等標籤的東西，少則數月多則幾年就都銷聲匿跡了。而那些遵循自然法則、操作手法簡易，同時功效不可小覷的方法，則被留傳了下來，且歷久彌堅，譬如說「經絡按摩」。中醫認為，「經絡」是連接五臟六腑和四肢百骸的網線。借助臟腑的正常運轉，行氣血、營陰陽，可進而達到平衡人體內環境的作用。就如同交通一般，任何一條經絡都阻塞不得，否則將會影響體內臟腑機能的運作，導致人體氣血不通、代謝失衡、排毒不暢症狀，而影響到體表上就是容易出現肥胖、痤瘡、色斑等問題。好在經絡按摩是透過體表來醫治內臟的「長臂觸手」。透過體表刺激穴位，可暢通氣血運行、安撫腹腔內臟、排出體內毒素、調和經絡組織，進而讓身體由內到外並根源上散發健康氣息。「女人是氣血養出來的花兒」，如果氣血暢通，那麼諸如皮膚粗糙、面容憔悴等問題自然就能迎刃而解。

# 《減肥特效經絡按摩》

## 作者簡介

主編 杜琳北京中醫藥大學東直門醫院針灸科副主任醫師、碩士生導師。主持及參與了北京中醫藥大學6個科研項目，先後編寫了《針灸治療頸椎病》、《Acupuncture treatment for Cervical spondylosis and frozen shoulder》、《Traditional Chinese medicine treatment for diabetic foot》、《耳穴療法治百病》、《足療法入門》等多部書籍。對中風、頸椎病、腰椎病、失眠症、肥胖症、前列腺肥大、消化系統疾病、糖尿病及婦科病等疾病進行長期的研究及臨床治療，在工作中不斷探索，針灸手法獨特、效果顯著。

# 《減肥特效經絡按摩》

## 書籍目錄

經絡按摩—女性美麗的天然法寶Part 01美麗女人，必學一套彈「指」神功08「指」點美麗按摩心經09身上的美麗穴道知多少10女性按摩，要漂亮也要健康11按摩前不得不做的功課Part 02閃電瘦身，按摩經絡成就性感達人14承漿穴瘦臉法15搞定天突穴，成就瓜子臉16揉搓妙法，拯救蘋果嘟嘟臉17找準「放水穴」，擊退秋冬水腫臉18點按巨穴，消除嬰兒肥20按摩雙迎穴，消除雙下巴21揉按天宗穴，平滑肩頸23按摩肩穴，美化肩頸肌肉線條23掌擊肩穴，緊致肩部肌肉群24揉捏頸夾脊穴，加速肩頸處代謝25耳旁兩穴位，秀出天鵝美頸26頸部淋巴引流術，纖長脖頸27勤按天柱穴，收縮頸部贅肉27壓迫廉泉穴，雕塑迷人頸部曲線28按揉陶道穴，告別虎背熊腰28點揉風門穴，平滑美背29勤按「瘦臂穴」，祛除上肢贅肉30指壓肱中穴，打造平滑動人美臂31外關穴，瘦臂加速度32旋按乳根穴，預防乳房變形32掌揉乳中穴，衝擊乳房神經和動脈33拿下天樞穴，輕鬆平小腹34輕鬆擠「水分」，曼妙收小腹36中脘穴，美化腹部線條38石門穴，提高瘦腹速度38滑肉門穴，悄悄滑掉你的肉39動動氣海穴，消滅小肚腩40志室穴幫忙，動人腰線自然來42常理「調腎穴」，調出柔軟水蛇腰42湧泉穴，讓腎氣如泉水般滋養腰部43風市穴，告別大象腿44瘦腿血海穴，讓美腿加速46兩妙穴，輕鬆瘦小腿47舌抵齶交穴，緩解「蓮藕腿」47陽陵泉穴，消除下肢水腫48解溪穴，防浮腫纖美腿48梁丘穴，助緊實大腿肌49昆侖穴，美化小腿49揉擦八穴，Q彈翹臀50按壓摸環跳穴，刺激臀大肌Part 03活血美膚，按摩修煉氧氣美女52點按百會穴，面若桃花54四白穴，活化肌膚55橫向牽拉麵部，趕走「蠟黃肌膚」57刺激頭維穴，紅潤肌膚57滋養大椎穴，白皙美肌58常點陽白穴，緩解皮膚粗糙59下關穴，遠離皮膚晦暗61巨髎穴，按出嫩白美肌62印堂穴，調整肌膚促代謝63地倉穴助吐汗，還原零毛孔美肌64三陰交穴，有助舒展額頭紋65勤動肝俞穴，下「斑」倒數計時65率穀穴，消除暗瘡高手66太陽穴，明眸善睐就屬你68提高大腦攝氧量，恢復明眸神采68瞳子膠，潤澤眼肌69按摩攢竹穴，快速緩解魚尾紋70承泣穴，快速去眼袋71熱脹冷縮式按摩，去眼睛浮腫72迎香穴，讓俏鼻也曲線玲瓏Part 04排毒清體，打造無瑕瘦美人74輕鬆按摩大橫穴，為腸道排毒76眾穴位集合，與便秘說bye78按壓天樞穴，對付腸道失常79找準「金手指」，提升大腸蠕動力80大腸俞穴，對症下手清腸道82盲俞穴，為腸動力加分82上巨虛穴，為腸道注入「興奮劑」83足底巧按，給內臟做減壓84手厥陰心包經，修復心臟促排毒86常搥太沖穴，輕鬆護肝臟88點按內分泌穴，緩解臟器壓力88期門穴，疏肝解鬱89肺俞穴，助肺排毒90打通中脘穴，給胃排毒91胃俞穴，讓胃動力加倍91胰俞穴，加快祛除體內廢棄物92背部精油按摩，提升機體免疫力94敲打三焦經，助淋巴排毒95疏通淋巴系統，健脾除濕排體毒

# 《減肥特效經絡按摩》

## 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)