

《丽颜坊》

图书基本信息

书名：《丽颜坊》

13位ISBN编号：9787807440963

10位ISBN编号：7807440961

出版时间：2007-2

出版社：新疆美术摄影出版社 新疆电子音像出版社

页数：142

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

内容概要

《丽颜坊(中):指点美丽》将风靡全球的东方美容纤体神奇“摩”法，最自然、最有效、最省钱、最安全、最实用，晶莹美肌、时尚脸型、完美五官、窈窕身段，终身美丽，一“手”打造。绝色美容，美丽“指”日可待。指压按摩 淋巴按摩 拍打法 随时随地按摩操.....

尼可·基德曼、李嘉欣.....东西方绝世美人都为之倾倒的东方美颜秘方！

柔亮秀发：按摩头部穴位，滋养头皮，护养发丝，让你的头发柔顺亮泽。

粉嫩肤质：补气养血，重获Baby Skin，皮肤紧致充满弹性，肤质粉嫩透明。

抚平细纹：顺畅淋巴，跟抬头纹、鱼尾纹、法令纹.....统统Say bye bye！

祛斑祛痘：调节内分泌，疏通路径，告别雀斑、青春痘，拥有无瑕美肌！

纤体塑身，“摩”力曲线“按”出来！

凯瑟琳·泽塔·琼斯、钟丽缇快速修身有绝招！

纤纤玉臂：针对曲池、肩井等穴位按摩，促进脂肪燃烧，美化手臂线条。

盈盈素手：点击特殊穴道，使手部皮肤柔嫩光滑，改善指关节粗大。

完美“峰”情：刺激胸部穴位，完澄胸形，让你“峰”形万种！

窈窕细腰：作用于涌泉穴、关元穴等穴道，美化腰部曲线，做个美丽小“腰”精！

平坦美腹：顺气拍打，摩腹法，调理脾胃，促进消化，清除多余脂肪，赶走“游泳圈”。

紧实翘臀：穴位按摩，促进血液循环，加强脂肪散热性，有效打击臀部赘肉，美化臀形。

修长美腿：指压穴位，敲打按压瘦腿法，紧实大腿，矫正腿形，打造线条匀称的美腿。

打造时尚明星小脸，效果胜过瘦脸霜和整容术！

尖下巴小脸手技、消国字脸美颈手技、瓜子脸按摩手技、活肾消肿小脸手技、通淋巴小脸手技、防老小脸手技、巧手拉皮小脸手技.....

宋慧乔、张柏芝成功摆脱Baby Face的秘诀！

拯救大饼脸：以轻柔的手法按摩穴道，帮助经络和气血顺畅，消除脸颊上的肉肉。

消灭双下巴：按摩大迎、风池等典型穴位，收紧下颌肌肉，重塑弧形完美的下巴线条。

纤细天鹅颈：精准的穴位按摩促进血液和淋巴的顺畅，无痕的美颈让你的年龄成为真正的秘密！

雕塑立体五官：疏通经络，舒肝明目，打造秋水明眸；端正鼻形，挺直秀鼻；改善嘴角下垂，美化朱唇。

芳香按摩DIY，完美身心的芳香“摩”法：精油配方大盘点，50种香氛的DIY组合，塑身、美肤、减压配任你选择！

让你按摩功效加倍的好帮手：纯天然瘦脸美女面膜，明星美容瘦身茶饮.....

书籍目录

传统汉方的迷人魅力

了解中医，给美丽添自信

汉方，造就独特东方美人

上部 汉方美容秘笈

1. 宠爱女人的汉方美容堂

专家提示美人必读

敷出水叮当的肌肤

- 敷脸大好处
- 美人敷脸法
- 基本器具及配备

· 敷得更健康

天然汉方面膜

祛痘光光黄翘面膜

- 祛斑九白面膜
- 去老人斑两白面膜
- 祛斑四白面膜
- 收紧肌肤白芪薏米面膜
- 消炎美白党参当归面膜
- 白里透红面膜
- 治过敏安定膜
- 归芎蛋液去皱膜
- 白芷芦荟润燥膜
- 杏桃淡斑膜

中药护肤品

- 七香嫩容散
- 蒿本散
- 普济玉容散
- 七白丸
- 鱼腥草美白水
- 去除黑斑的梅干美白水
- 紫苏叶化妆
- 何首乌护发液
- 杏仁磨砂膏

2. 汉方食材，“药”你自然美丽

汉方药膳的悠久历史

汉方药膳的神奇功效

十大美容药材强力推荐

吃出美丽--药膳给你全方位的健康美

- 调理肠胃白芷当归四神汤
- 补中益气红枣桂圆莲子汤
- 润肺养阴人参须雪水晶梨汤
- 美白明目美白薏仁汤
- 改善睡眠银耳素锦
- 温肾壮阳鹿茸烩双腰
- 缓解痛经香桃煮鸡蛋
- 益精滋阴粉光炖乌骨鸡
- 补肺益肾虫草鸭子

- 。 粉色颜面荔枝炒双脆
- 美颜美胸桃杞鸡卷
- 晕眩克星天麻姜枣羊脑煲
- 补气养血黄芪蒸乌鸡
- 恢复活力番薯枸杞粥
- 活血祛瘀益母草鸡肉汤
- 延缓衰老玫瑰香附顺肝汤

3. 汉方草本美人茶馆

- 去酒糟鼻罗汉果茶
- 抗衰老桑寄生茶
- 收缩毛孔银花糖茶
- 益气何首乌杞菊茶
- 活血理气桃仁玫瑰茶
- 活血理气芎归茶
- 补气养血山药杜仲茶
- 补气养血当归补血茶
- 养颜黑白双耳茶
- 养颜祛斑菊花黄精茶
- 消痘夏枯草茶

4. 汉方美容熏香及温穴疗法

汉方美容熏香的情趣

熏香的做法

香谱

香熏温穴疗法

5. 芙蓉出水

洗出美丽

如何做个出水芙蓉般的美人

基本器具及配备

美人浴

6. 中医美容出奇招--“指”日可待的美容宝典

穴道疗法的原理

神奇的人体经络穴位法

美丽也可拍打出来

汉方美容奇招--神奇气功的魅力

7. 汉方，让你遍体生香

8. 汉方，适合东方发质的护发秘笈

下部 汉方瘦身秘笈

1. 宠爱女人的汉方魔力瘦身药膳

认识减肥中药

“煲”出清水美人--纤体汤水和药膳

-轻身冬粉汤

- 大黄消脂绿豆汤
- 美体山楂凉冻
- 清热双花豆芽汤
- 降脂素八珍面线
- 低热枸杞蛋炒饭
- 山楂决明瘦身汤
- 纤体麦冬排骨汤
- 降血糖山药片汤

- 祛水冬瓜枸杞烧
- 利尿冬瓜薏仁瘦肉汤
- 去脂枸杞凤梨苦瓜鸡
- 消肿参芪鸡丝煮冬瓜
- 猪肝活血减脂汤
- 祛湿黄芪青鸭羹

2. 丰胸药膳让你吃出“峰”润好身材

七大经典丰胸药材

创意美食DIY丰胸私房餐

3. 喝出窈窕好身姿草本瘦身茶

- 纤体强身茶
- 轻身减肥茶
- 夏枯草降脂茶
- 瘦身大黄绿茶
- 山楂洛神纤体茶
- 减脂健美茶
- 决明枸杞降脂茶
- 理气玫瑰茉莉绿茶
- 清凉洛神荷叶茶
- 降压山楂荷叶茶
- 祛水丹参菊花茶
- 化瘀山楂根菊

4. 美人EASY瘦身浴敷

5. 中医减肥出奇招--“指”日可待的瘦身宝典

人体经络穴位减肥法

瘦身拍打法

简易气功操轻松去脂

6. 穴道按摩，塑造纤体

掌控之间，美现娇人身材

芳香体验DIY，许你一个纤瘦窈窕的身体

章节摘录

插图

编辑推荐

美人自助经络·穴位按摩天书。中国宫廷穴位美颜秘术，日韩时尚经络美容纤体法，泰式按摩塑身之道，土耳其神奇瘦身推拿术，穴道指压+经络推拿+淋巴按摩+芳香SPA，.....阅读学习《丽颜坊(中):指点美丽》所介绍的美容养颜方法，每天5分钟，给你天使容颜+魔鬼身段。精美BOOK+完美肌肤白皮书VCD一张。

《丽颜坊》

精彩短评

1、质量好!而且里面有些坚持按摩会很有效果 也有很多种类 介绍也很详细

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