

# 《跟我学按摩》

## 图书基本信息

书名：《跟我学按摩》

13位ISBN编号：9787534138102

10位ISBN编号：7534138108

出版时间：2010-5

出版社：浙江科技

作者：张理梅 编

页数：106

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)

# 《跟我学按摩》

## 内容概要

《美的按摩密码》内容简介：最近，我们看到许多女艺人通过写书或者其他方式介绍自己按摩美容的秘诀。为什么在高科技发展的今天按摩美容仍受人们的青睐呢？让我们一起来揭开祖国医学按摩美容的面纱。

古书记载：“清旦初以左右手手摩交耳，从头上挽两耳又引发，则面气通流”，又说“常揉三阴交，终身不变老”……按摩主要是通过点、按、揉、拍、摩等多种手法作用于局部或全身的特效穴位，具有平衡阴阳、疏通经络、调和气血的功效，从而达到营养肌肤、美化容颜、瘦身保健的效果。

美丽是女人一生的事业，女人的美需要时间和心力的投入。持之以恒，每天抽出一点时间，按按捏捏，细心呵护你的美丽吧，岁月只是让你变得更有魅力的筹码。

# 《跟我学按摩》

## 作者简介

张理梅，教授，主任中医师，硕士生导师。现任浙江中医药大学第三临床医学院医学美容教研室主任、中医皮肤科副主任。

经过近30年的中西医临床实践和医学美容教学，她深深体会到很多损美性疾病的发生均与自身不懂得保养和呵护有着密切的关系。

通过常年的钻研，她认识到适当刺激、按摩经络和穴位，对于美容和养生有着很好的作用，不仅使面部皮肤得以荣养，光泽而滋润，同时长期进行按摩，配合良好的生活习惯，还能协调全身的脏腑功能，使经络通畅、气血充盈，给人以“自内而外”的健康美。

作为资深美容医师，她深信女人的美是外在美和内在美的协调统一，医生的使命在于指导和帮助更多的人真正理解美的内涵。

# 《跟我学按摩》

## 书籍目录

1 没有丑女人，只有懒女人 美丽的女人靠双手留住青春 用对按摩手法给美丽加分 掌握方法找准穴位不再难 做好准备工作让效果加倍2 乌发美发不是梦 留住美丽秀发 和头皮屑说bye-bye3 做个完美精致的小脸美人 增加面部弹性 预防面部皱纹 让脸看起来更小 消除面部潮红 战胜脸上的青春痘 祛除色斑、雀斑 改善面部粗糙4 眼耳口鼻动起来 让眼睛更明亮 防止出现鱼尾纹 淡化黑眼圈 消除眼睑水肿 去除恼人的眼袋 耳部按摩美容 牙齿的保健按摩 美化你的口唇 鼻部按摩美容5 不容忽视的颈部和手臂 消除双下巴 让颈纹慢点来 保持手部年轻态 消除蝴蝶袖6 全身动员，美丽爆发 减肥消肿一起来 让胸部更丰满 打造紧致的腰腹部 丰满挺翘你的臀部 保持足部年轻态

## 《跟我学按摩》

### 章节摘录

插图：2009年的中秋节，我去一位朋友家吃饭。饭毕，我们大家外出欣赏中秋的月亮。走到附近的花园，我看到一棵树的树干非常光滑，感到很奇怪。朋友家80岁的老太太很兴奋地说，她每天早晨都会来到这棵树旁，用自己的脊背轻敲树干几十下，已经坚持了多年，原来的腰背酸痛在不知不觉中竟已消失。80岁的老太太面目清秀，思维敏捷，生活均能自理，下象棋时还经常赢别人呢！虽然每个女人出生后的面貌和体形是爹妈给的，但后天的保养和呵护非常重要。做女人一定要做一个勤奋的女人，这样不但能够做好自己的事业、照顾好自己的家庭，还能够在岁月的每一个阶段保持住自己的美丽。如果每天花很少的时间有针对性地按摩一些养生美容的经络及穴位，持之以恒，一定会出现你意想不到的效果。

## 《跟我学按摩》

### 编辑推荐

《美的按摩密码》：每个女人都希望青春永驻，可是随着时光的流逝，皱纹、色斑常常不清自来，还有那讨厌的水桶腰、蝴蝶袖……从今天开始，每人给自己留几分钟，用双手留美美丽。乌发美发不是梦：生发防脱的秘密，减少头皮屑的穴位，怎么拥有一头乌黑亮丽的头发。做个完美精致的小脸美人：消除面部皱纹的方法，使脸看起来更小的奥秘，消除脸上的青春痘的妙招，按摩是如何祛除色斑、雀斑的。眼耳口鼻动起来：预防鱼尾纹该怎么做，能消除黑眼圈、眼袋的特效穴，该如何预防嘴角下垂。不容忽视的颈部和手臂：有效消除双下巴的办法，预防颈纹的按摩法，使手部灵活又美丽的保健操，如何消除讨厌的蝴蝶袖。全身动员，美丽爆发：消除背部赘肉的按摩法，怎样拥有令人骄傲的魔鬼身材，减肥消肿的特效穴。资深美容医师张理梅，为你揭示按摩美容的奥秘！每天花很少时间，有针对性地，按摩自己的美容经穴，会出现你意想不到的效果！小穴位，大健康！由内而外的按摩方法，让你年轻20岁！美丽靠双手“留驻”！

# 《跟我学按摩》

## 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)