

Meridian Massage

减肥特效 经络按摩

养颜、塑身、保健、排毒按摩法
杜琳 主编



MASSAGE

自序

经络按摩成就健康美丽

有人说时间是一个天然试金石，我觉得很有道理。就拿市场上不断涌现的养生药物或器具来说，经过时间的检验，很多贴有“高效”，“无副作用”等标签的东西，少则数月、多则几年就都销声匿迹了；而那些遵循自然规律、操作手法简单，同时功效不可小觑的方法则被留传了下来，且历久弥坚，譬如说经络按摩。

中医认为，经络就是连接五脏六腑和四肢百骸的网线，借助脏腑的正常运转，行气血、营阴阳，进而达到平衡人体内环境的作用。而如同交通一样，任何一条经络都阻塞不得，否则便会影响体内脏腑机能的运作，导致人体气血不通、代谢失衡、排毒不畅，体现到体表上就是容易出现肥胖、痤疮、色斑等问题。

好在经络按摩是通过体表来医治内脏的“长臂触手”，透过体表刺激穴位，可畅通气血运行、安抚腹腔内脏、排出体内毒素、调和经络组织，从而让身体由内及外、从根源上散发健康气息。“女人是气血养出来的花儿”，气血畅通了，诸如皮肤粗糙、面容憔悴等问题自然迎刃而解。

因为职业关系，我经常见到很多肥胖体虚、满脸色斑或粉刺的女性来就诊。每每她们问我是否有药可医时，我大都建议她们坚持按摩理疗。当然，经络按摩毕竟不是灵丹妙药，效果不会立竿见影，但只要长期坚持，它一定会回报给你莫大的惊喜。

本书图文并茂，详细讲解了众多对女性有益的特效穴位及其按摩手法，教你用对的方法呵护身体，那么身体也一定会用健康回应你。

张时

北京中医药大学东直门医院针灸科
副主任医师

CONTENTS

经络按摩——女性美丽的天然法宝 ●●●

Part 01

美丽女人， 必学一套弹“指”神功

- 08 “指”点美丽按摩心经
- 09 身上的美丽穴道知多少
- 10 女性按摩，要漂亮也要健康
- 11 按摩前不得不做的功课



Part 02



闪电瘦身， 按摩经络成就性感达人

- 14 承浆穴瘦脸法
- 15 搞定天突穴，成就锥子脸
- 16 揉搓妙法，拯救苹果嘟嘟脸
- 17 找准“放水穴”，击退秋冬水肿脸
- 18 点按巨髎穴，消除婴儿肥
- 20 按摩双迎穴，消除双下巴
- 21 揉按天宗穴，平滑肩颈
- 23 按摩肩髃穴，美化肩颈肌肉线条
- 23 掌击肩髃穴，紧致肩部肌肉群
- 24 揉捏颈夹脊穴，加速肩颈处代谢
- 25 耳旁两穴位，晃出天鹅美颈
- 26 颈部淋巴引流术，纤长脖颈
- 27 勤按天柱穴，收缩颈部赘肉
- 27 压迫廉泉穴，雕塑迷人颈部曲线
- 28 按揉陶道穴，铲除虎背熊腰
- 28 点揉风门穴，平滑美背
- 29 勤按“瘦臂穴”，去除上肢赘肉
- 30 指压肱中穴，打造平滑动人美臂

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>