

《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.tushu111.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

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、一般般，感觉没有用
- 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、大概翻了一下 还行 字很大
- 4、正版，包装印刷都不错，内容对于初学者也比较适用，很好~
- 5、错字太多，归经不准确
- 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.tushu111.com