

# 《林蓓莉順氣健康法2 - 棉花刮痧》

## 图书基本信息

书名：《林蓓莉順氣健康法2 - 棉花刮痧》

13位ISBN编号：9789571343181

10位ISBN编号：9571343188

出版时间：2005年06月13日

出版社：時報文化

作者：林蓓莉

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](http://www.tushu111.com)

## 《林蓓莉順氣健康法2 - 棉花刮痧》

### 內容概要

【限量贈品】隨書附贈輕柔棉花一包，數量有限，送完為止。

棉花順氣拍打、棉刮、能量調整是「林蓓莉順氣健康法」三大健康法寶，三者單獨為之各有其功效，但相互搭配交替運用，其效果更為顯著。皮膚是人體的第一道防線，不但保護人體不受外來物質、病毒的侵入，也是人體體內毒素排放重要的通道。棉刮就是在協助這層保護膜能夠透氣通暢，有助體內濁氣、壓力向外釋放，故藉由柔軟的棉花，以柔順的手法作用在人體表皮上，不僅能使皮膚透氣，該能量亦會穿透皮膚、血管、神經、肌肉甚至到達臟腑、腺體及各個器官、組織、系統。換言之，藉由棉刮的巧妙技術，引導能量作用於人體，其療效由外而內深入臟腑，並調和身體內外之間的能量，達到預防、治療的功效。

棉刮屬於較靜態輕柔的動作，除了對體被皮膚有直接助益之外，還能調整到生理上的各組織、器官、系統，可說是無所不能，當然在行使棉刮時也必須謹守原則、定理，並配合不同手勢、手法，再佐以順氣拍打、能量調整，成效自是不同。

棉刮不受年齡、時間空間限制、安全無副作用，並適用身體各個部位，其對體表的各個器官、系統皆有顯著的效果。

## 書籍目錄

自序 建立自信心

一、古今刮痧的探討

(一)刮痧的由來

(二)現今刮痧作法上的探討

(三)刮痧療效的剖析

(四)不當刮痧的後遺症

二、奧妙簡易的棉刮

(一)棉花的特性

(二)棉刮的原由

(三)棉刮適用症狀

1. 塑臉

2. 面皰

3. 黑斑

4. 黑眼圈

5. 臉部肌肉下垂

6. 過敏膚質

7. 晦暗膚色 ( 美白 )

8. 毛孔粗大

9. 牙齒疾病

10. 掉髮

(四)棉刮正確作法

(五)棉刮注意事項

## 《林蓓莉順氣健康法2 - 棉花刮痧》

### 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](http://www.tushu111.com)