

# 《秀颈丰胸与纤腰美臀》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2004年01月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787801575418

丛书名：女性形体健美丛书

## 编辑推荐

## 内容简介

本书系女性形体健美丛书之一，由名家主编，共分六篇。包括秀颈、丰胸、美乳、纤腰、紧腹、美臀的基本知识和美学标准，如何通过日常保健、饮食、药膳、服饰、运动、练功等方法保持女性特有的线条美和青春挽魅力，以及这些部位损容性疾病的防治等，并介绍了具体的方法技巧和行之有效的单方验方。内容通俗易懂，方法简便实用，是指导女性形体健美的良师益友，适于城乡广大群众，特别是中青年女性朋友阅读参考。

## 作者简介

汪龙，男，1963年9月生，内蒙古人，博士，美容专家，中国美发美容协会会员。

## 目录

### 秀颈篇

#### 一 颈部的美学标准与作用

##### 1 颈部的美学标准

##### 2 观颈测病

#### 二 颈部保健

##### 1 颈部护理的一般程序

##### 2 注意防止脂肪沉积

##### 3 养成一些健美脖子的好习惯

##### 4 枕头使用不当易致颈椎病

##### 5 注意合适体位

##### 6 跳水要防颈椎损伤

##### 7 防止颈部疼痛的措施

##### 8 防治颈椎病的低枕垫腰法

##### 9 颈部自我保健操

##### 10 浴颈项等保颈法

##### 11 在酣睡中保养颈椎

##### 12 头颈部的保健推拿

- 13 颈肩保健操
- 14 颈部使用药枕好
- 15 解除颈肩酸痛的3分钟运动

### 三 颈部健美技巧

- 1 压布美容法
- 2 涂擦增白法
- 3 勤洗涂霜法
- 4 常吃海带丝能使脖子美
- 5 常练美颈功
- 6 刘君美颈法
- 7 颈部健美训练
- 8 服饰美颈法

### 四 有损颈部美疾病的防治

- 1 颈椎病防治、
- 2 颈椎病是否等同于颈椎长骨刺

.....

### 丰胸篇

- 一 胸部与肩背部的美学标准
- 二 胸部与肩背部保健
- 三 美胸背技巧
- 四 有损胸肩美疾病的防治

### 美乳篇

- 一 乳房健美的意义与标准
- 二 美乳技巧
- 三 乳房保健
- 四 影响乳房美疾病的防治

### 纤腰篇

- 一 腰的美学标准与医学作用
- 二 腰的保健
- 三 腰美技巧
- 四 有损腰美疾病的防治

### 紧腹篇

- 一 腹的美学意义和医学作用
- 二 腹部保健
- 三 腹部健美技巧
- 四 有损腹部美疾病的防治

### 美臀篇

- 一 臀的美学意义
- 二 美臀技巧
- 三 有损臀部美疾病的防治



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