

中医美容学校 妮薇雅美容师培训 九龙坡美容学习班

产品名称	中医美容学校 妮薇雅美容师培训 九龙坡美容学习班
公司名称	深圳市妮薇雅赢教育有限公司重庆分公司
价格	1.00/期
规格参数	品牌:妮薇雅 型号:2017
公司地址	重庆市九龙坡区渝州路126号附8-12-1号
联系电话	023-63039690 15178751241

产品详情

妮薇雅中医美容学校 妮薇雅美容师培训 九龙坡美容学习班，想学美容，成为一名优秀的专业美容师，妮薇雅深圳中医美容培训学校助你一臂之力，包教包会包就业，小班制教学，让你在业界少走两年弯路!

《妮薇雅中医美容学校 妮薇雅美容师培训 九龙坡美容学习班
，妮薇雅中医美容美发化妆美甲培训学校春节送福利——教你专治春节吃多》

春节期间走亲访友串亲戚，大鱼大肉吃吃喝喝，容易出现吃多了不消化的情况，这个时候怎么办呢？

今天给大家介绍的这个调节肠胃的方法，不用花一分钱，比吃药还管用！人人都能做到！

下面我们一起来学习下吧

揉腹操作方法

预备势：在保暖的前提下，脱衣松裤，正身仰卧在床上，最好能够枕在矮枕上，全身放松，凝神静虑，调匀呼吸。

开始操作

第一式：按摩心窝部 两手缓缓上提，在胸前两手中三指（食指、中指无名指）对接并按在心窝部位（即胸骨下缘下柔软的部位，俗称心口窝的部位），由右→上→左→下按顺时针方向做圆周运动，按摩21次再从右向左逆时针按摩21次。

第二式：推按腹中线部位 以两手中三指相接，由心窝腹中线部位推下直推共21次。

第三式：右手绕脐腹按摩 以右手由右→上→左→下按顺时针方向围绕肚脐摩腹21次。

第四式：左手绕脐腹按摩 以左手由左→上→右→下按逆时针方向围绕肚脐摩腹21次。

注意事项：

1.揉腹开始前一般要求解开衣裤，以直接揉摩为宜。以正身仰卧为主。

2.揉腹时必须凝神静虑，动作轻松、柔软、缓慢的运动，不能用拙力，保持呼吸匀畅，切忌闭气着力。摇转上身时不可过快过急，揉腹后应自感轻松舒适、无疲劳感为度。

3.每次揉腹以30—40分钟为宜

记住这个小方法，每天给肚子揉一揉，气行病自无！赶紧操作起来吧~ 妮薇雅中医美容学校
妮薇雅美容师培训 九龙坡美容学习班想要学习更多，妮薇雅欢迎你的到来！正月初十我们不见不散。