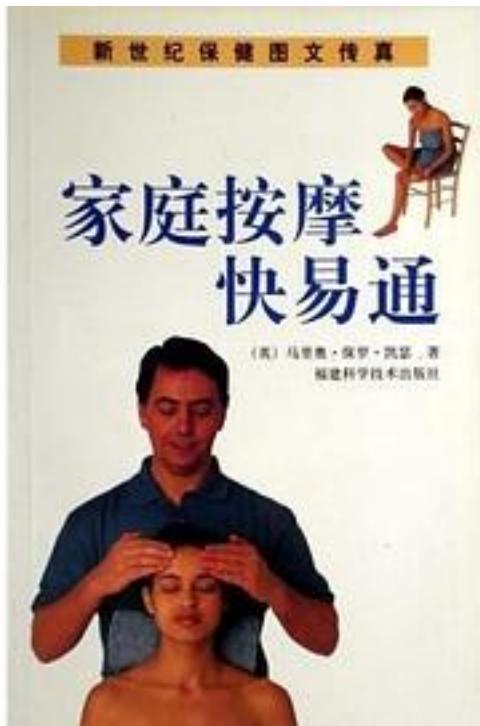


家庭按摩快易通



[家庭按摩快易通 下载链接1](#)

著者:马里奥, 保罗, 凯

出版者:福建科学技术出版社

出版时间:2001-09

装帧:平装

isbn:9787533518615

本书新世纪保健图文传真中的家庭按摩快易通分册。书中以大量的图片及详尽的文字介绍了家庭按摩的方式、方法与技巧。本书内容丰富, 图文并茂, 通俗易懂, 具有较强的知识性及实用性, 是家庭保健的必备工具书。

作者介绍:

目录: 引言

1.腰背部

1.1 开始腰背部按摩

1.2 沿着腰背部: 轻度按摩

.....

2.腿足部

2.1 大腿后部: 轻度按摩

2.2 大腿后部: 深度按摩

.....

3.腹部和胸部

3.1 腹部: 轻度按摩

.....

4.手臂部

4.1 手部: 中度按摩

.....

5.头部和肩部

5.1 开始按摩

.....

6.自我按摩

6.1 头面部

.....

• • • • • (收起)

[家庭按摩快易通](#) [下载链接1](#)

标签

健康

评论

[家庭按摩快易通](#) [下载链接1](#)

书评

[家庭按摩快易通_下载链接1](#)