

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](#)