

# 睡前健身按摩



[睡前健身按摩\\_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2005-2

装帧:

isbn:9787508213804

《睡前健身按摩》由南京中医药大学推拿按摩专家编著。全书包括按摩常识、常用手法、常用经穴、常用介质、按摩分类、常用体位、健身按摩、健美按摩和治病按摩九个部分。书中专门介绍了利用健身按摩的最佳时间，即睡前实施按摩，以此达到强身、健美、防治疾病的目的。内容科学，方法简便，经济实用，图文并茂，是家庭保健的必备读物，也可供基层医务工作者参考。

作者介绍:

目录:

[睡前健身按摩\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[睡前健身按摩\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[睡前健身按摩\\_下载链接1](#)