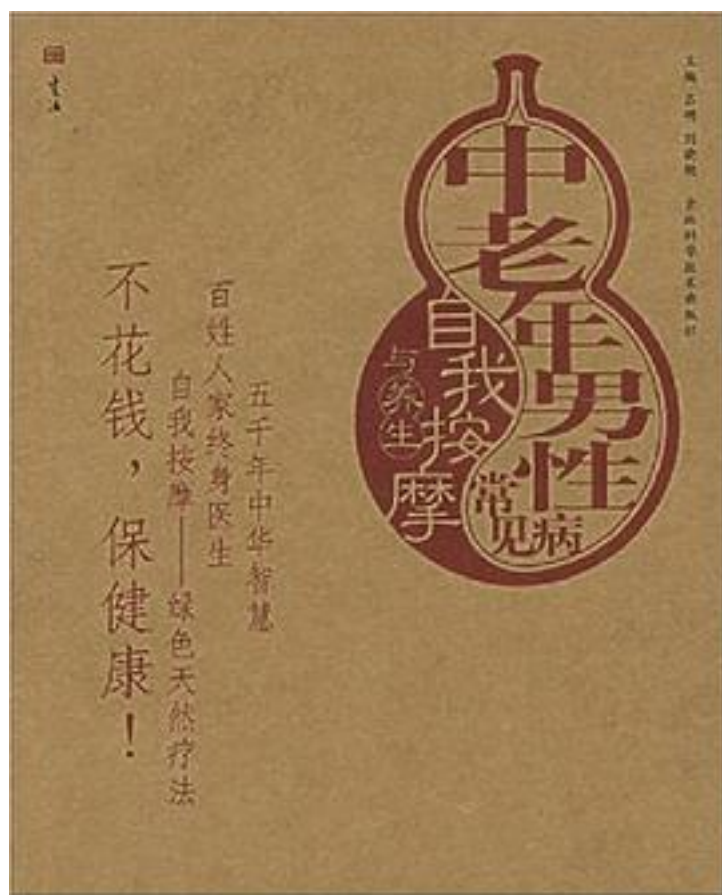


# 中老年男性常见病自我按摩与养生



[中老年男性常见病自我按摩与养生\\_下载链接1](#)

著者:吕明 编

出版者:吉林科学技术出版社

出版时间:2005-1

装帧:

isbn:9787538428278

祖国医学中有两种享誉国内外的外治疗法，其中一种就是按摩疗法，按摩疗法属于一种纯粹的绿色疗法、回归自然疗法，由于其无药物的毒副作用，方便实用，疗效好，深受人们的欢迎。养生是以预防疾病、保健为宗旨的理论和方法，中国的养生术理论博大精深，方法丰富多彩，具有独特的民族特色。

许多女性和男性的难言之隐、许多的常见病，通过自我按摩和养生的方法就可以达到治愈或缓解的目的。这样不仅节省了看病的时间，更节省了医疗费用，何乐而不为呢！本书主要介绍了自我按摩和必备知识、常用手法和常见病的自我按摩与养生方法，采用示意图和文字相结合，使深奥的内容更为生动、直观。文字精练，通俗易懂；方法简单，易学易做；实用性强，操作方便；只要坚持，就能见效。是生活中不可多得的好书，值得一读。

作者介绍:

目录: 基础篇

什么是自我按摩

自我按摩的特点是什么

自我按摩有哪些作用

自我按摩应该注意些什么

自我按摩一般不用于哪些疾病

自我按摩中应该如何用力

自我按摩中应该如何定穴

自我按摩中应采取什么体位姿势

自我按摩的基本手法有哪些

什么叫养生

养生的方法有哪些

养生

• • • • • ([收起](#))

[中老年男性常见病自我按摩与养生\\_下载链接1](#)

标签

科普

中老年朋友

评论

努力学习，为老伴

-----  
[中老年男性常见病自我按摩与养生\\_下载链接1](#)

## 书评

-----  
[中老年男性常见病自我按摩与养生\\_下载链接1](#)