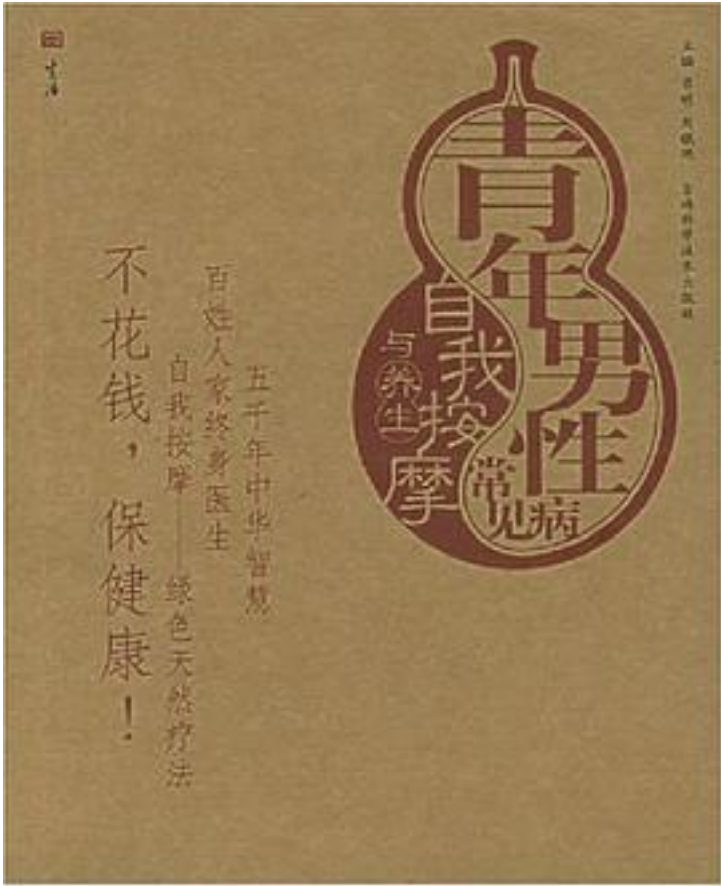


青年男性常见病自我按摩与养生



[青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:9787538428254

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的必备知识、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? 诀男 膊?
- 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
- 养生有什么作用
- 养生应该注意些什么

 - • • • • (收起)

[青年男性常见病自我按摩与养生_下载链接1](#)

标签

评论

没有阳痿早泄的相关治疗，差评

[青年男性常见病自我按摩与养生_下载链接1](#)

书评
