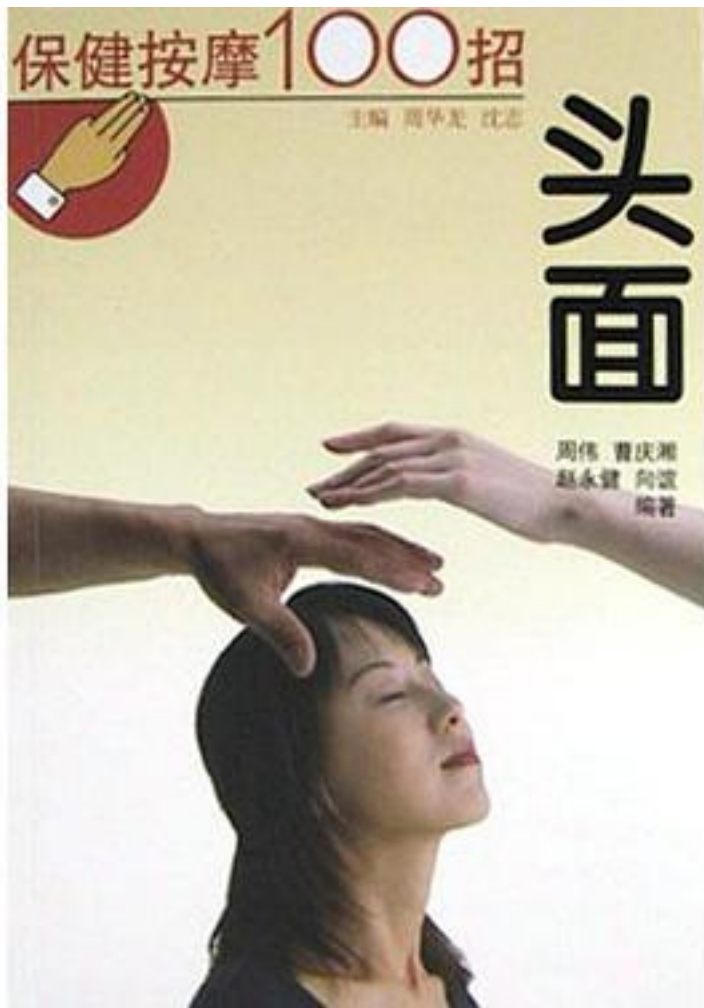


保健按摩100招



[保健按摩100招_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2004-1

装帧:

isbn:9787530835531

保健按摩属于传统的自然疗法，有着悠久的历史，堪称祖国医学中的瑰宝。在保健按摩

过程中，操作者运用手指或手掌，通过各种手法作用于体表部位，改善血液循环，促进新陈代谢，进而发挥养生防病、延年益寿的功效。保健按摩以促进健康为目的，有病治病，无病强身，尤其适用于改善亚健康状态；而且大多可自我操作或家庭成员之间相互操作，具有不受时间、环境的限制，方法简单操作方便，安全有效的特点；有利于消除疲劳、振奋精神，恢复体力，防病治病，延年益寿，因此，深受人们的欢迎。

本书图文并茂，是保健按摩100招之一，以适应调治人体各个部位病变的不同需求。正文每一视面上介绍一种病症的按摩疗法，以方便读者阅读、操作。值得提醒读者的是对于一些慢性病的保健按摩必须持之以恒，否则，难以得到预期的效果。愿本丛书给广大读者带来健康！

作者介绍:

目录:

[保健按摩100招_下载链接1_](#)

标签

评论

[保健按摩100招_下载链接1_](#)

书评

[保健按摩100招_下载链接1_](#)