

# 10分钟穴道按摩



[10分钟穴道按摩\\_下载链接1](#)

著者:薛明新

出版者:辽宁科学技术出版社

出版时间:2004-3-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787538141061

本丛书均由临床经验丰富的中医专家撰写，内容都是临床上遇到的、人们经常询问和想知道的。每种书都详细介绍了其相关疗法的作用、方法，并配有大量清晰、直观的图片。突出了可操作性和有效性，可使读者正确地运用书中介绍的中医疗法，每天只用10分钟时间，持之以恒，就能达到防病强身的目的。

本书用通俗的语言、形象的图示介绍了按摩这一古老而又神奇的疗法。首先以标题的形式介绍了按摩是每个人都能做到的、非常好学而又很有效的防病治病方法，同时有针对性地介绍了按摩常用手法和常用腧穴的具体部位。重点介绍了保健按摩、养生按摩以及常见病的按摩方法，包括起床后、临睡前、促消化、健脾胃、除疲劳、健脑益智等不同情况下的按摩操，还对30余种疾病的按摩经穴、按摩方法、自我按摩、自我调护等进行了详细的介绍。全书内容实用，可操作性强，配有大量的人体穴位图片和按摩手法操作照片，可使读者一目了然，一学就会。

作者介绍:

目录:

[10分钟穴道按摩\\_下载链接1](#)

标签

生活

评论

---

[10分钟穴道按摩\\_下载链接1](#)

书评

---

[10分钟穴道按摩 下载链接1](#)