

速效穴位按摩健康法



[速效穴位按摩健康法 下载链接1](#)

著者:邱淑惠

出版者:江苏科学技术出版社

出版时间:2004-5

装帧:平装

isbn:9787534542046

按摩穴位可以促时血液循环，加速新陈代谢，消除身体酸痛等不适症状。穴位按摩动作简单有效。自己就可以轻轻松松地完成。无论是谁，都有身心不适但又说不上什么大病的时候，为了消除这种不适的感觉，可以从按摩穴位开始。

当然，应该让身心得到充分休息。要保障每天有充分的人浴时间与睡眠时间。在平日的闲暇时间以及周末的时候，要尝试着改自己习惯的生活方式，这样可以转换心情、恢复精力。

本书内容紧凑充实，希望您能够随时随地以本书为参考，成为自我穴位按摩的专家。

作者介绍:

目录:

[速效穴位按摩健康法 下载链接1](#)

标签

评论

[速效穴位按摩健康法 下载链接1](#)

书评

[速效穴位按摩健康法 下载链接1](#)