

# 学按摩治百病



[学按摩治百病\\_下载链接1](#)

著者:简芝妍

出版者:山西科学技术出版社

出版时间:2006-1

装帧:简装本

isbn:9787537725507

按摩方法其实非常简单、无需复杂操作，也无需准备任何器械，只要运用我们的双手就能完成。通过按摩来护理身体，没有任何副作用，也适合于在家中操作。只要您学会书中建议的操作方法，就能在家中轻松地享受自我按摩的SPA乐趣。

此外，按摩不仅能消除疲劳，还能有效地帮助您排解压力。您既可以在工作之余进行按摩，也可以在看电视或洗澡的同时进行，通过按摩来舒缓身体的不适，让身体保持放松，让心情保持平静，为身心加倍减压。

作者介绍:

目录:

[学按摩治百病\\_下载链接1](#)

标签

按摩

家庭

评论

家庭读物，可以学习后给家人做做按摩，放松放松，治病不敢苟同。

-----  
[学按摩治百病\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[学按摩治百病\\_下载链接1](#)