

# 好睡眠养生按摩法(VCD)



[好睡眠养生按摩法\(VCD\)\\_下载链接1](#)

著者:

出版者:广东音像出版社

出版时间:

装帧:

isbn:9787798908701

超有效的按摩法，还你一个好睡眠。按摩点+手法示范+功效。睡前助眠按摩法，巧按安眠点，身心都放松，磨牙、落枕、按摩轻松治。

《好睡眠养生按摩法》是结合西医的神经反射、中医的经络理论，加上平衡、循环作用所发展出的简单、易行、安全的健康法；用手按摩，“手”可以当作“针”，“气”“力”比做“药”，透过按、摩、推、拿、揉、捏、擦、点、理、扣等方法，帮全身气血通畅，维持身体的健康。

作者介绍:

目录:

[好睡眠养生按摩法\(VCD\)\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[好睡眠养生按摩法\(VCD\)\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[好睡眠养生按摩法\(VCD\)\\_下载链接1](#)