

# 养生保健按摩术



[养生保健按摩术 下载链接1](#)

著者:闻庆汉

出版者:湖北科学技术出版社

出版时间:2004-11

装帧:

isbn:9787535232625

本书以现代人健康和长寿为目的养生保健的现实情况出发，结合按摩养生保健的特点，简要介绍养生保健与人类健康的联系，叙述了人类变老的生理特点以及养生保健按摩的优点，比较系统地论述了养生保健按摩的作用机理。重点介绍了人体各部及各个年龄阶段的养生保健法，以及常见病按摩防治的方法。全书附有插图700余幅，试图使操作更加清楚、直观和形象。全书图文并茂，易学会用，通俗易懂。是一部既有理论水平又颇具较强科学性、趣味性及实用性的按摩养生保健书籍。

作者介绍:

目录:

[养生保健按摩术 下载链接1](#)

标签

评论

[养生保健按摩术 下载链接1](#)

书评

[养生保健按摩术 下载链接1](#)