

# 捶背捏脊



[捶背捏脊\\_下载链接1](#)

著者:王巍

出版者:辽宁科学技术出版社

出版时间:2005-11

装帧:

isbn:9787538144451

随着人们生活水平的提高，人们越来越重视生活质量，怎样生活得更健康、怎样用最简单的方法获得健康是人们比较关注和追求的。这方面除了科学平衡饮食、积极调整心态外，合理的健身方法和生活方式是最重要的。“生命在于运动”、“不通则痛”是永恒的道理。而在目前多数人不能定期去健身房、游泳馆、健美班的情况下，如何选择科学而经济的健身方法成为人们关心的话题。中医指压按摩、捶背、摩腹、足疗等是简单易学、效果显著的保健方法，可以帮助人们快速摆脱疲劳和亚健康状态，因此，策划了“家庭简易健康疗法系列”。

该套丛书包括以下几种：《指压穴道 按走疾病和疲劳》、《泡脚搓足 洗出健康精神爽》、《捶背捏脊 敲出身体免疫力》、《摩腹减脂 揉出健康和靓丽》。这些书均由经验丰富的针灸、按摩专家撰写，内容都是围绕临床上遇到的、人们经常询问的有关如何用简单的按摩方法治疗疾病和保健强身的各种问题。每种书都详细介绍了与题目紧密相关的按摩方法和套路，重点介绍了按某一局部就可以达到全身健康的绝招，并配有大量清晰、直观的图片。本书的鲜明特点是具有很强的可操作性和有效性，可使读者正确地运用书中介绍的简单按摩方法，快速有效地治疗疾病，达到防病健身的目的。

由于本套丛书编写时间仓促，疏漏恐难避免。希望读者批评指正。

编著者

2005年3月

作者介绍:

目录:

[捶背捏脊\\_下载链接1](#)

标签

健康

评论

-----  
[捶背捏脊\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[捶背捏脊\\_下载链接1](#)