

# 指压穴道



[指压穴道\\_下载链接1\\_](#)

著者:薛明新

出版者:辽宁科学技术出版社

出版时间:2006-4

装帧:简装本

isbn:9787538145489

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、流游馆、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。

本书由经验丰富的针灸、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。全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。

作者介绍:

目录:

[指压穴道\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[指压穴道\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[指压穴道\\_下载链接1](#)