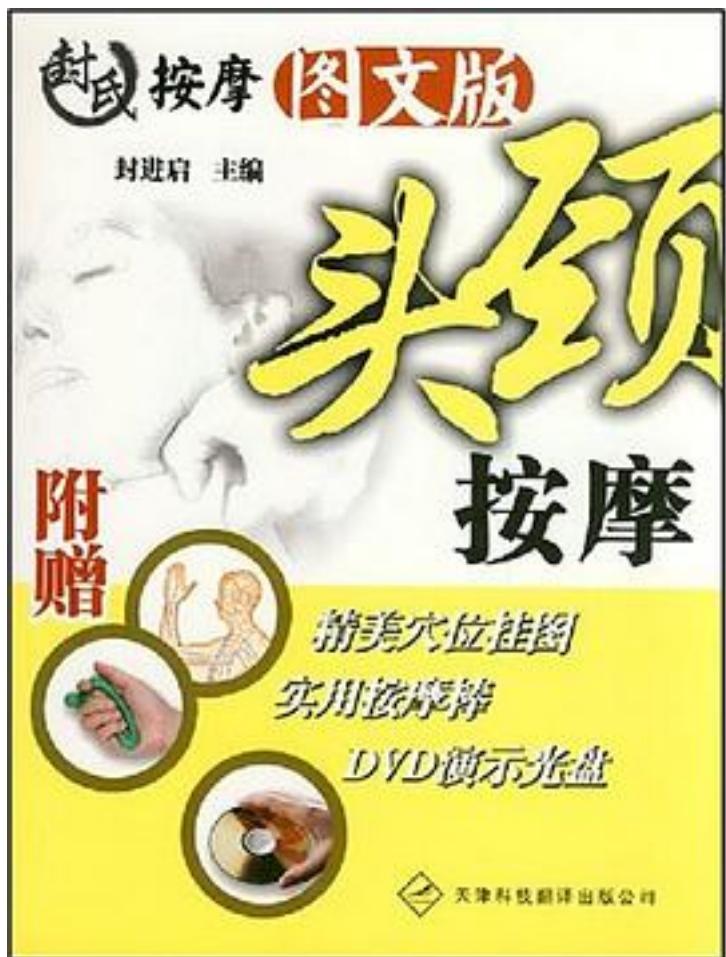


头颈按摩



[头颈按摩 下载链接1](#)

著者:封进启 编

出版者:

出版时间:2008-7

装帧:

isbn:9787543323131

《封氏按摩:头颈按摩(图文版)》主要内容：按摩有保健和治疗的功效，方便、高效又无毒副作用，不但能祛痛、祛病。还能调节神经系统和内分泌系统，提高免疫机能和抗病能力，预防和减少各种疾病的发生。按摩适合那些处于似病非病的亚健康状态或有一些

慢性疾病的老年人和工作、学习太累，更年期及精神压力太大的人群。我们知道，“疲劳”只是表象，它背后潜伏的疾病才是我们身体健康最大的敌人。从这个意义上说，按摩不但能祛痛、祛病，还能调节神经系统和内分泌系统，提高免疫机能和抗病能力，预防和减少各种疾病的发生。同时，简便易行、经济实惠也是它的另一个特征。《头颈按摩》以图文并茂的方式，向大家介绍保健按摩的方法、技巧，旨在帮助大家学会并掌握“家庭按摩”和“自我按摩”的简单操作。

作者介绍:

目录:

[头颈按摩 下载链接1](#)

标签

按摩

评论

[头颈按摩 下载链接1](#)

书评

[头颈按摩 下载链接1](#)