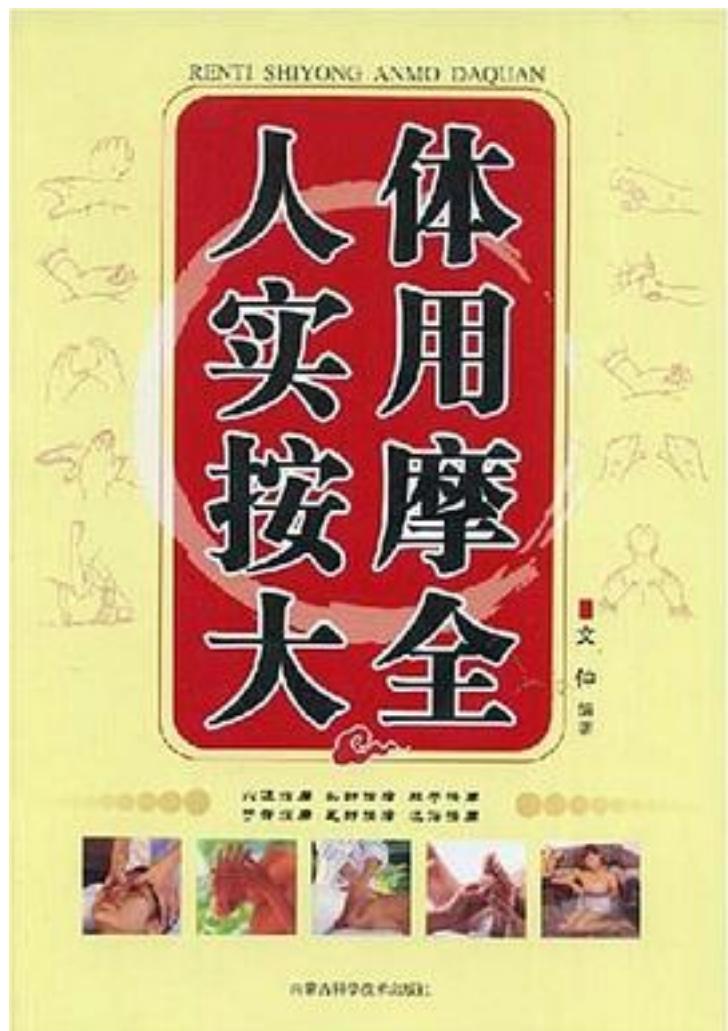


# 人体实用按摩大全



[人体实用按摩大全 下载链接1](#)

著者:文仲

出版者:内蒙科技

出版时间:2009-9

装帧:

isbn:9787538018059

《人体实用按摩大全(修订本)》告诉你人体实用按摩技巧。

世界卫生组织指出：“在21世纪的保健中，推拿按摩将扮演一个非常重要的角色。”按摩又称“推拿”，是以中医的脏腑、经络学说为理论基础，用手法作用于人体体表的特定部位以调节机体生理、病理状况，达到治疗的目的的方法。这种方法简便、易学、易行、易用，对消除疲劳、振奋精神、恢复体力、预防疾病、延缓衰老都有较好的效果。

经常接受推拿按摩治疗或自我按摩，能调节神经功能，解除大腑的紧张和疲劳，改善血液循环，加速体内毒素的排泻，促进消化吸收和营养代谢，消除肌肉疲劳，提高工作效率，从而使人体增强抗病能力，走上健康之路。世界卫生组织指出：“在21世纪的保健中，推拿按摩将扮演一个非常重要的角色。”按摩又称“推拿”，是以中医的脏腑、经络学说为理论基础，用手法作用于人体体表的特定部位以调节机体生理、病理状况，达到治疗的目的的方法。这种方法简便、易学、易行、易用，对消除疲劳、振奋精神、恢复体力、预防疾病、延缓衰老都有较好的效果。

作者介绍：

目录: 穴道按摩篇头部按摩篇躯干按摩篇手部按摩篇足部按摩篇洗浴按摩篇附录篇  
· · · · · (收起)

[人体实用按摩大全](#) [下载链接1](#)

标签

养生

中医

评论

[人体实用按摩大全](#) [下载链接1](#)

书评

[人体实用按摩大全\\_下载链接1](#)