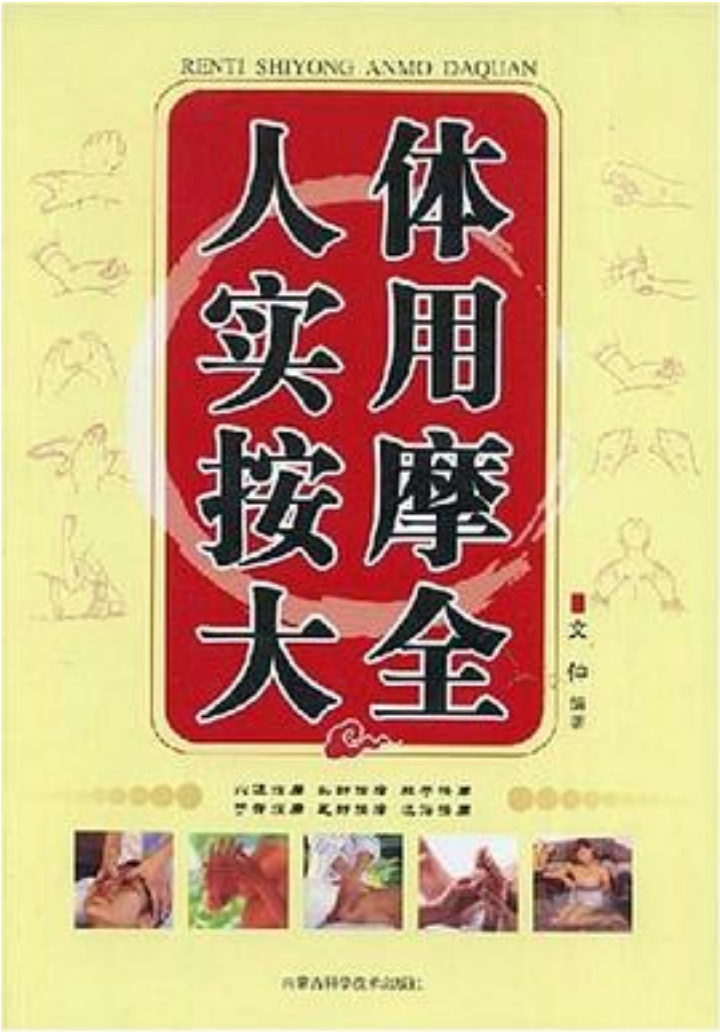


人体实用按摩大全



[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，达到治疗审的的方法。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，达到治疗审的的方法。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](#)