

# 保健按摩



[保健按摩 下载链接1](#)

著者:几木

出版者:

出版时间:1970-1

装帧:

isbn:9787546401836

《日式保健按摩》体验日式绿色养生疗法，尽享东方轻松健康之旅专业按摩技师晋级范本，家庭养生自疗第一方案自成一体的11种日式指压按摩法，学习最正宗的日式养生术。指压手法可促进肌肉纤维的收缩和伸展运动，从而改善肌肉的营养状况，增强肌肉的弹性，恢复体力。正确按摩人体的经穴，还有畅通血液、促进体液循环、加速淋巴流动的功效。日式按摩的主要作用点就是人体的动脉血管，通过人体动脉血管的三属性空间运动规律，对人体的经脉进行最有效的调节。通过指压刺激皮肤，达到调整内脏器官运作、养肾补元、促进激素分泌、激发青春活力、调节人体内分泌的作用。日式按摩手法，使用力度因部位的特点而不同，按摩先后有序：日式指压结合使用搓、捏和拍打等按摩手法，有缓解精神疲劳、释放压力、消除忧虑及紧张的效果，同时有利于慢性疾病的治疗。

康复，提高人体免疫力、防止血管老化等等。纯正地道日式按摩手法，配合纯正天然植物精华按摩油配方，对人体进行按压、摩擦、推拿，从而刺激皮肤神经、改善肤色肤质、缓解肌肉疲劳，具有消脂纤体、排毒养颜的功效。教你营造和风式清新优雅的环境，打造舒适的氛围，让你尽情享受日式按摩的闲适舒缓。

日式按摩套路是根据日本传统的“指压疗法”创立的，它以“指压法”为主要特色，通过按压人体经穴。达到调整人体阴阳平衡的目的。

高级按摩技师专业示范，教授独特日式指压按摩手法，结合身体常用穴位对症详解，让你轻松掌握日式指压按摩技巧。

作者介绍:

目录:

[保健按摩](#) [下载链接1](#)

标签

评论

---

[保健按摩](#) [下载链接1](#)

书评

---

[保健按摩](#) [下载链接1](#)