

# 跟我学按摩



[跟我学按摩 下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2010-5

装帧:

isbn:9787534138096

《轻松学按摩:激活生命守护穴》内容简介：疲劳、记忆力下降、失眠、便秘……这些症状虽然并不严重，但是却时时困扰着人们，去医院检查又往往没有什么实质性的问题。在这种情况下，穴位按摩不失为一种缓解症状的好办法。俗话说“常灸足三里，赛吃老母鸡”，指的就是足三里穴有强身保健的功效；“若要老人安，涌泉常温暖”，说的就是每日坚持推搓涌泉穴，可使人精力旺盛，体质增强……又比如，我们平常遇到打嗝、晕车、醉酒等情况，往往束手无策，这时候你可以试试穴位按摩，常常会让你有意想不到的惊喜。

在崇尚自然的今天，穴位按摩这种绿色、简单、无毒副作用的治疗方法，一定会成为你的健身助手。

作者介绍:

目录:

[跟我学按摩\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[跟我学按摩\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[跟我学按摩\\_下载链接1](#)