

整脊养生按摩(VCD)



[整脊养生按摩\(VCD\)_下载链接1](#)

著者:

出版者:大连音像出版社有限公司

出版时间:

装帧:

isbn:9787883528456

传承千年中医养生精髓，风靡世界的绿色天然疗法，家庭绿色，养生“自疗”第一首选。

三重功效，从脊椎到全身，调理全身气血、养脊抗衰、阴阳调和、清热养阴、调理脏腑、祛滞消积。

第1功效 祛除脊椎顽疾

注重全身所有变化，从纠正单个椎体的位移着手，调整人体脊柱连带的肌肉骨骼系统，改善功能障碍，解决脊柱各个关节的错位，减轻周围骨骼、肌肉、关节的疼痛和炎症。

第2功效 缓解各类脊椎并发症

与内、外、神经、内分泌、五官触类旁通，注重人体的整体观念、营养均衡、情绪稳定等等，强调使整个机体达到理想的状态，逐步改善神经系统和免疫系统，提高抗病能力、维持体内生理平衡，从而得到整体的康复。

第3功效 养脊康体、调和气血

整脊椎揉按摩实际上是帮助肌体进行被动锻炼的一种方法，可调和气血，保持阴阳平衡，从而起到提高身体素质，抵御疾病的作用。

作者介绍:

目录:

[整脊养生按摩\(VCD\)_下载链接1](#)

标签

生活

SPA

评论

[整脊养生按摩\(VCD\)_下载链接1](#)

书评

[整脊养生按摩\(VCD\)_下载链接1](#)