

<<学按摩治百病>>

图书基本信息

书名：<<学按摩治百病>>

13位ISBN编号：9787537725507

10位ISBN编号：7537725500

出版时间：2006-1

出版时间：山西科学技术出版社

作者：简芝妍

页数：202

字数：182000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<学按摩治百病>>

内容概要

按摩方法其实非常简单、无需复杂操作，也无需准备任何器械，只要运用我们的双手就能完成。通过按摩来护理身体，没有任何副作用，也适合于在家中操作。

只要您学会书中建议的操作方法，就能在家中轻松地享受自我按摩的SPA乐趣。

此外，按摩不仅能消除疲劳，还能有效地帮助您排解压力。

您既可以在工作之余进行按摩，也可以在看电视或洗澡的同时进行，通过按摩来舒缓身体的不适，让身体保持放松，让心情保持平静，为身心加倍减压。

<<学按摩治百病>>

书籍目录

1 按摩入门 一 按摩的原理 二 按摩具有的特定疗效 三 按摩的基本技法 四 轻轻松松DIY按摩 五 按摩的注意事项 六 按摩部位大解析
2 按摩治疗小病 一 感冒 二 鼻塞 三 增强抵抗力 四 气喘 五 喉咙痛
3 按摩舒缓小症状 一 宿醉 二 耳鸣 三 晕车 四 打嗝 五 牙痛 六 手脚冰凉 七 生理疼痛 八 颈部酸痛 九 贫血 十 流鼻血
4 按摩治疗慢性病 一 高血压 二 心脏病 三 糖尿病 四 风湿性关节炎
5 按摩治疗肠胃疾病 一 健胃 二 胃溃疡 三 消化不良 四 便秘

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>