

<<夫妻保健自我按摩与养生>>

图书基本信息

书名：<<夫妻保健自我按摩与养生>>

13位ISBN编号：9787538428308

10位ISBN编号：7538428305

出版时间：2004-1-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：吕明

页数：140

字数：140000

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>

## <<夫妻保健自我按摩与养生>>

### 内容概要

许多女性和男性的难言之隐、许多的常见病，通过自我按摩和养生的方法就可以达到治愈或缓解的目的。

这样不仅节省了看病的时间，更节省了医疗费用，何乐而不为呢！

本书主要介绍了自我按摩的必备知识、常用手法和常见病的自我按摩与养生方法，采用示意图和文字相结合，使深奥的内容更为生动、直观。

文字精练，通俗易懂；方法简单，易学易做；实用性强，操作方便；只要坚持，就能见效。

是生活中不可多得的好书，值得一读。

我们的愿望是奉献给读者一份精品。

<<夫妻保健自我按摩与养生>>

作者简介

吕明，副教授，医学硕士学位，1980年9月考入长春中医学院中医系，1985年7月毕业，毕业后一直留校任教并担任临床医离工作，现任长春中医学院针灸推拿学院推拿基础教研究主任，吉林省针灸学会推拿专业委员会副主任委员，吉林省按摩师职业技能鉴定高级考评员。  
2001年被学院评为

## <<夫妻保健自我按摩与养生>>

### 书籍目录

一 基础篇 什么是夫妻按摩 夫妻按摩的特点是什么 夫妻按摩有哪些作用 夫妻按摩应注意些什么 夫妻按摩一般不用于哪些疾病 夫妻按摩中应该如何用力 夫妻按摩中应该如何定穴 夫妻按摩中应采取什么体位姿势 夫妻保健按摩的常用手法有哪些 什么叫养生 养生的方法有哪些 养生有什么作用 养生应注意些什么 按摩篇 仰卧位 头面部夫妻保健按摩如何操作 胸部夫妻保健按摩如何操作 腹部夫妻保健按摩如何操作 下肢部夫妻保健按摩如何操作 俯卧位 背腰部夫妻保健按摩如何操作 下肢部夫妻保健按摩如何操作 坐位 头颈部夫妻保健按摩如何操作 上肢部夫妻保健按摩如何操作 养生篇 夫妻房事上如何养生 饮食上如何养生 睡眠上如何养生 春季应如何养生 夏季应如何养生 秋季应如何养生 冬季应如何养生 中年人如何养生 老年代如何养生 书法养生法 养花养生法 气功养生法 脑力劳动者应适宜做哪些运动 体力劳动者应适宜做哪些运动

<<夫妻保健自我按摩与养生>>

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>