

<<舒畅自我按摩>>

图书基本信息

书名：<<舒畅自我按摩>>

13位ISBN编号：9787200061796

10位ISBN编号：7200061794

出版时间：2005-9

出版时间：北京出版社

作者：三采文化

页数：91

字数：187000

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>

## <<舒畅自我按摩>>

### 内容概要

消除酸痛，是按摩最为大家熟悉的功能之一。

不论是久坐少动的上班族，还是需长时间站立、行走的人们，都极需按摩为你赶走酸痛难耐的感觉，恢复一身的轻盈自在！

不过，按摩人人都会，效果却大有不同哦！

真正懂得按摩的人，会针对不同的酸痛部位，指压最具疗效的穴位，若再配合大范围的局部按摩，更能快速为你解除酸痛的警报！

其实，偶尔的酸痛是难免的，尤其颈、肩、手、腰、膝、腿、足七大部位，更是最常被酸痛攻占的领域。

如果你常为身体酸痛所苦，那么就学几招轻松按摩的方法吧！

不论是替自己还是帮别人按摩，相信那份舒畅满足、如释重负的感觉，绝对是你最好的收获哦！

## <<舒畅自我按摩>>

### 书籍目录

第一篇 按摩，治酸痛的专家 按摩，如何治酸止痛？

如何找到正确的穴位？

7大酸痛按摩常用手法 按摩时的注意事项 按摩道具送给你，按摩更easy！

第二篇 轻松按摩，消除酸痛！

颈部酸痛吗？

8大穴位，赶走颈部酸痛！

随时随地，按摩颈部！

如何远离颈部酸痛？

局部按摩，颈部不再酸痛！

简单运动，纾解颈部酸痛！

肩膀酸痛吗？

8大穴位，赶走肩膀酸痛！

局部按摩，肩膀酸痛不见了！

随时随地，按摩肩膀！

简单运动，纾解肩膀酸痛！

如何远离肩膀酸痛？

手臂酸痛吗？

4大穴位，赶走手臂酸痛！

局部按摩，手臂不再酸痛！

随时随地，按摩手臂！

简单运动，纾解手臂酸痛！

如何远离手臂酸痛？

腰部酸痛吗？

4大穴位，赶走腰部酸痛！

局部按摩，腰部不再酸痛！

随时随地，按摩腰部！

简单运动，纾解腰部酸痛！

如何远离腰部酸痛？

膝部酸痛吗？

2大穴位，赶走膝部酸痛！

局部按摩，膝部不再酸痛！

随时随地，按摩膝部！

简单运动，纾解膝部酸痛！

如何远离膝部酸痛？

腿部酸痛吗？

足部酸痛吗？

附录

<<舒畅自我按摩>>

章节摘录

插图

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>