

<<给您的妻子做按摩保健>>

图书基本信息

书名：<<给您的妻子做按摩保健>>

13位ISBN编号：9787502944049

10位ISBN编号：7502944044

出版时间：2007-12

出版时间：气象

作者：任修瑾

页数：112

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>

<<给您的妻子做按摩保健>>

内容概要

每个人都喜欢接受按摩，按摩有助于缓解压力，放松紧张酸痛的肌肉，减轻头痛，缓解失眠，使人心旷神怡。

按摩可以改善身体的多种功能，加速体能恢复，增强肌肉力量，使人感到重新充满活力。

掌握了一些简单的按摩动作和技巧，就是学会了按摩交流的语言。

按摩是一种生理上和心理上的高级享受，学会为您的妻子做按摩保健，无疑是您送给妻子的最珍贵的一份礼物。

这份礼物会给您和您的妻子带来健康、和谐、理解、尊重和诚挚的爱。

<<给您的妻子做按摩保健>>

书籍目录

第一章 按摩基本知识一、按摩常识1.按摩的好处2.乌体对按摩的反应3.适应按摩与不宜按摩的情况4.按摩前的物质准备5.按摩前的精神准备6.按摩过程中的注意事项7.按摩油8.怎样擦油二、按摩手法1.一指禅推法2.滚法3.揉法4.摩法5.擦法(又称平推法)6.推法7.搓法8.抹法9.抖法10.振法11.按法12.点法13.拿法

第二章 常见病征按摩一、神经性厌食二、呕吐三、便秘四、胃肠神经官能症五、瘰疬六、神经衰弱七、痛经八、月经失调九、不育十、闭经十一、带下十二、产后乳腺炎十三、乳腺囊性小叶增生十四、子宫脱垂十五、盆腔炎十六、功能性子宫出血十七、产后乳汁不足十八、产后尿失禁十九、盆腔瘀血综合征二十、经前期紧张综合征二十一、菱形肌劳损二十二、腓肠肌痉挛二十三、雷诺氏综合征二十四、骶髂后韧带劳损二十五、骶棘韧带劳损二十六、前、中斜角肌综合征二十七、肌酸楚二十八、桡骨茎突狭窄性腱鞘炎二十九、屈指肌腱狭窄性腱鞘炎三十、腕关节扭伤三十一、髋关节扭伤三十二、运动疲劳三十三、精神疲劳三十四、周身乏力三十五、头昏背痛

第三章 保健按摩套路一、欧式全身保健按摩套路二、减肥保健按摩套路

<<给您的妻子做按摩保健>>

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>