

<<上班族保健祛病按摩>>

图书基本信息

书名：<<上班族保健祛病按摩>>

13位ISBN编号：9787505720008

10位ISBN编号：7505720007

出版时间：2004-6

出版单位：中国友谊出版公司

作者：王承明等编

页数：311

字数：146000

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>

<<上班族保健祛病按摩>>

内容概要

有没有更好的方法，既不影响工作又能简单方便地祛病保健呢？

回答是肯定的。

中医按摩作为绿色医疗，其“无病先防，有病防变”的思想和有效的手段，在保健及病症治疗方面备受青睐。

本书介绍了各种按摩方法，不受时间和场地的限制，简便易学，适合上班族的操作。

<<上班族保健祛病按摩>>

书籍目录

一 健康新概念二 亚健康状态三 上班族易患疾病四 按摩的一般知识 (一) 什么是按摩 (二) 按摩常用手法 1 按 2 摩 3 推 4 拿 5 揉 6 搓 7 掐 8 点 9 叩 10 抹 11 擦五 按摩的作用六 按摩禁忌症七 按摩常用穴位 (一) 上肢部常用穴位 1 尺泽 2 列缺 3 少商 4 内关 5 大陵 6 劳宫 7 极泉 8 少海 9 神门 10 合谷 11 阳溪 12 曲池 13 外关 14 后溪 15 小海八 身体各部位保健祛病按摩方法九 上班族常见病按摩治疗

<<上班族保健祛病按摩>>

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>