

<<对症按摩食补养生图典>>

图书基本信息

书名：<<对症按摩食补养生图典>>

13位ISBN编号：9787513206785

10位ISBN编号：7513206783

出版时间：2012-1

出版时间：中国中医药出版社

作者：秦涛 编

页数：193

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>

<<对症按摩食补养生图典>>

内容概要

本书是一部图文并茂的养生\科普读物。

书中针对人们常见的健康问题和病症，推荐了300余种按摩技法，一步一图，真人示范，让没有医学经验的人也可以一看就懂、一学就会，并配套介绍了300余种食补方法。

<<对症按摩食补养生图典>>

书籍目录

第1章 按摩+食补，不一样的养生效果

按摩+食补养生原理与功效

按摩的种类和方式

人体经络与穴位分布

按摩简易取穴原则与方法

按摩简易配穴方法

按摩常用手法

按摩的适应证和禁忌证

按摩与环境、时间、温度

按摩介质的使用

按摩中常遇到的心理问题

按摩常用穴位

第2章 美容美体对症疗法

护肤养颜

美白去斑

祛痘祛印

丰胸美体

消脂瘦腰

纤细双腿

纤细手臂

乌发明目

除皱抗衰

第3章 滋补保健对症疗法

第4章 常见病症疗法

第5章 女性常见病症疗法

第6章 男性常见病症疗法

<<对症按摩食补养生图典>>

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>