

<<中医养生保健丛书>>

图书基本信息

书名：<<中医养生保健丛书>>

13位ISBN编号：9787117035057

10位ISBN编号：7117035056

出版时间：1900-01-01

出版时间：人民卫生出版社

作者：徐斌

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>

<<中医养生保健丛书>>

内容概要

本书采用文字与图示相结合的方法，讲述了推拿的原理及方法等方面的内容，具有很强的指导性及实用性。

<<中医养生保健丛书>>

书籍目录

推拿的作用原理及分类

推拿保健的特点

推拿保健的九种基本手法

推拿保健的要领及注意事项

全身自我推拿保健方法之一：坐位八段锦

全身自我推拿保健方法之二：站位八段锦

全身自我推拿保健方法之三：床上五字功

全身自我推拿保健方法之四：自我穴位推拿法

全身互助推拿保健方法之一：全身运转法

全身互助推拿保健方法之二：疏皮疗法

健脑推拿法

美容推拿法

口腔推保健法

眼睛推拿保健法

<<中医养生保健丛书>>

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>