

<<睡前健身按摩>>

图书基本信息

书名：<<睡前健身按摩>>

13位ISBN编号：9787508213804

10位ISBN编号：7508213807

出版时间：2005-2

出版时间：金盾出版社

作者：刘农虞,金宏柱 编著

页数：171

字数：125000

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>

<<睡前健身按摩>>

内容概要

本书由南京中医药大学推拿按摩专家编著。

全书包括按摩常识、常用手法、常用经穴、常用介质、按摩分类、常用体位、健身按摩、健美按摩和治病按摩九个部分。

书中专门介绍了利用健身按摩的最佳时间，即睡前实施按摩，以此达到强身、健美、防治疾病的目的。

内容科学，方法简便，经济实用，图文并茂，是家庭保健的必备读物，也可供基层医务工作者参考。

<<睡前健身按摩>>

书籍目录

- 一、睡前健身按摩常识
- 二、睡前健身按摩常用手法
- 三、睡前健身按摩常用经穴
- 四、睡前健身按摩常用介质
- 五、睡前健身按摩分类
- 六、睡前健身按摩常用体位
- 七、睡前健身按摩方法
- 八、睡前健美按摩方法
- 九、睡前治病按摩方法

<<睡前健身按摩>>

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>