

<<百病外治主题阅读卡>>

图书基本信息

书名：<<百病外治主题阅读卡>>

13位ISBN编号：9787509136140

10位ISBN编号：7509136148

出版时间：2010-3

出版时间：人民军医出版社

作者：雷子 等编著

页数：32

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>

<<百病外治主题阅读卡>>

内容概要

本书由养生学专家主编，介绍刮痧、拔罐、按摩、点穴、捏脊、沐浴疗法、手技疗法等16种现代家庭常用快捷的保健方法，包括环境、心理、膳食、房事、着装、交际、运动、娱乐、按摩保健等。各论介绍了各类家庭成员的日常保健，针对不同年龄、不同体质、不同季节等特点，阐述了各种家庭保健方法的具体应用。

本书内容丰富，文字简明，介绍的方法简便易行，快捷有效，每天用很短的空隙时间，持之以恒即能收到理想的保健效果。

适于城乡广大家庭成员和基层卫生人员阅读参考。

<<百病外治主题阅读卡>>

书籍目录

- 1 《刮痧保健全书》 2 《按摩保健全书》 3 《拨罐保健全书》 4 《一点穴位全身健康》 5 《背针
疗法治百病》 6 《敷脐妙法治百病(第2版)》 7 《捏脊疗法治百病》 8 《拨罐疗法治百病(第3版)》 9
《沐浴法百病妙治》 10 《手技疗法治百病》 11 《熏洗疗法治百病》 12 《快乐按摩保健康》 13
《你也能做家庭按摩师》 14 《5分钟家庭保健方》 15 《家庭足浴》 16 《自我保健18拍》

<<百病外治主题阅读卡>>

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>