

《夫妻保健自我按摩与养生》

图书基本信息

书名：《夫妻保健自我按摩与养生》

13位ISBN编号：9787538428308

10位ISBN编号：7538428305

出版时间：2004-1-1

出版社：吉林科学技术出版社

作者：吕明

页数：168

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《夫妻保健自我按摩与养生》

内容概要

许多女性和男性的难言之隐、许多的常见病，通过自我按摩和养生的方法就可以达到治愈或缓解的目的。这样不仅节省了看病的时间，更节省了医疗费用，何乐而不为呢！本书主要介绍了自我按摩的必备知识、常用手法和常见病的自我按摩与养生方法，采用示意图和文字相结合，使深奥的内容更为生动、直观。文字精练，通俗易懂；方法简单，易学易做；实用性强，操作方便；只要坚持，就能见效。是生活中不可多得的好书，值得一读。

我们的愿望是奉献给读者一份精品。

《夫妻保健自我按摩与养生》

作者简介

吕明，副教授，医学硕士学位，1980年9月考入长春中医学院中医系，1985年7月毕业，毕业后一直留校任教并担任临床医离工作，现任长春中医学院针灸推拿学院推拿基础教研究主任，吉林省针灸学会推拿专业委员会副主任委员，吉林省按摩师职业技能鉴定高级考评员。2001年被学院评为

《夫妻保健自我按摩与养生》

书籍目录

一 基础篇

- 1 什么是夫妻按摩
- 2 夫妻按摩的特点是什么
- 3 夫妻按摩有哪些作用
- 4 夫妻按摩应注意些什么
- 5 夫妻按摩一般不用于哪些疾病
- 6 夫妻按摩中应该如何用力
- 7 夫妻按摩中应该如何定穴
- 8 夫妻按摩中应采取什么体位姿势
- 9 夫妻保健按摩的常用手法有哪些
- 10 什么叫养生
- 11 养生的方法有哪些
- 12 养生有什么作用
- 13 养生应注意些什么

二 按摩篇

.....

三 养生篇

.....

《夫妻保健自我按摩与养生》

精彩短评

1、内容实用，就是开本小了些

《夫妻保健自我按摩与养生》

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：www.tushu000.com