

《按摩轻松上手》

图书基本信息

《按摩轻松上手》

内容概要

本书的特点是：以生物全自的第二掌骨及手部病理反射区健身法和经络穴位按摩这三种体系交叉选用，以前两种体系为主。

本书以青年女性为主，介绍美发、美容、塑体、解乏、祛病、健身等内容，采用“按摩轻松上手”的自我健康法。有些穴位和手法要别人帮助才能取得显著的保健祛病作用。其中所列之项目，并不是要求每人每项都面面俱到地操作，而是摘其要者，选择自我所需。作为保健就不分疗程，天天自我按摩，持之以恒。

按摩方法简便，容易掌握，平揉、压放按摩手法，适用于手、足全身的穴位。

《按摩轻松上手》

作者简介

郭克欧，主任医师，按摩专家，著名中医资深顾问。

王蓓，外科主治医师，健身美容专家。具有丰富的临床经验，担任北京市医疗单位举办的医务工作者培训班讲师。

郭激扬，中国健美协会一级健身指导员，高级按摩师，塑身减脂专家。

《按摩轻松上手》

书籍目录

写在前面

人体穴位图

生物全息第二掌骨侧穴位按摩

手部病理反射区穴位示意

平揉与压放按摩法

一 美发

二 美容

三 美体

四 解乏

五 祛病

《按摩轻松上手》

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