

# 《好睡眠养生按摩法(VCD)》

## 图书基本信息

书名：《好睡眠养生按摩法(VCD)》

13位ISBN编号：9787798908701

10位ISBN编号：7798908706

出版社：广东音像出版社

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](http://www.tushu000.com)

# 《好睡眠养生按摩法(VCD)》

## 内容概要

超有效的按摩法，还你一个好睡眠。按摩点+手法示范+功效。睡前助眠按摩法，巧按安眠点，身心都放松，磨牙、落枕、按摩轻松治。

《好睡眠养生按摩法》是结合西医的神经反射、中医的经络理论，加上平衡、循环作用所发展出的简单、易行、安全的健康法；用手按摩，“手”可以当作“针”，“气”“力”比做“药”，透过按、摩、推、拿、揉、捏、擦、点、理、扣等方法，帮全身气血通畅，维持身体的健康。

# 《好睡眠养生按摩法(VCD)》

## 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](http://www.tushu000.com)