

# 《酸痛按摩健身操》

## 图书基本信息

书名：《酸痛按摩健身操》

13位ISBN编号：9789867639370

10位ISBN编号：9867639375

出版时间：2004年10月01日

出版社：動能文化

作者：何昕逸夕莫

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)

# 《酸痛按摩健身操》

## 內容概要

頸部酸、手臂痛……全身上下緊張無力，何時才能擺脫酸痛煩惱，生活工作的負擔不僅造成心理壓力，連年輕的身體也日漸疲勞。這些看似常見的小酸痛，若是疏於防範，久而久之可能會影響到身體內部的健康。

防範于未然。

從現在開始，不可再對酸痛視而不見了，讓全身運動一下，心情舒朗一下，健康的生活就在於每天的酸痛按摩健身操！

# 《酸痛按摩健身操》

## 作者簡介

何昕逸 夕冀

前者是致力於醫學領域多年的中醫師，後者為著名美容連鎖機構的資深按摩師兩人在工作中面對病人、顧客的身體酸痛問題，急於想尋找一條解決酸痛病症的途徑，她們通過各自的臨床經驗和專業知識，搜集醫學領域的各種按摩方法，走訪了知名的多位醫學專家，把累積的經驗編寫成書，透過指壓、運動等科學療法，願解決上班族的身體酸痛症狀，讓每個人都可以健康的生活。

# 《酸痛按摩健身操》

## 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)