

《做自己的推拿师》

图书基本信息

书名：《做自己的推拿师》

13位ISBN编号：9787810109000

10位ISBN编号：7810109006

出版时间：2005-10

出版社：上海中医药大学出版社

作者：盛锋

页数：117

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.tushu111.com

《做自己的推拿师》

内容概要

现代人工作紧张、压力大，失眠、腰痛、颈椎病等疾患日益增多，严重威胁着人们的健康。面对这些纷繁复杂的现代病，我们应该如何应对呢？在众多的医疗保健方法中，中医推拿是颇具价值的一种，因其简单方便、安全有效、无副作用，越来越受到人们的青睐。本书以通俗易懂的文字和直观形象的图片详细介绍了自我推拿疗法的操作步骤，使读者能按图操作，简单易学，方便及时地在家中进行治疗和保健。本书适合各类工作群体以及老年朋友。

《做自己的推拿师》

精彩短评

1、想爱别人，先爱自己

《做自己的推拿师》

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.tushu111.com