图解老人延年益寿按摩法



作者:周爱群,郑思思编著

出版社:长沙:湖南科学技术出版社

出版日期: 2014.07

总页数: 117

介绍:如何保健养生?如何延年益寿? 现在越来越多的老龄人加入到了养生的行列中,但对于到底如何实施、如何操作才能达到保健养生的目的却显得不够明确。 按摩是一种无针、无药、无创伤、无副作用的医学疗法,是一种标本兼治的全身治疗方式,并且它不受时间、环境的限制,具有易学、易掌握、操作方便灵活、见效快的优点。对长居家中的老年人来说,既能防病祛病,又能保健养生、延年益寿,可谓一举两得。 《图解老人延年益寿按摩法》由经验丰富的按摩专家周爱群和郑思思编写,从人体经络穴位,到老年人常见病按摩法,层层递进,让您科学、全面、直观地了解老人按摩的方法与益处,轻轻松松赶走疾病,益寿延年!

说明: 登录教客网(https://www.jiaokey.com/book/detail/13626626.html) 查找全本阅读方式

图解老人延年益寿按摩法 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/13626626.html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/13626626.html

书名: 图解老人延年益寿按摩法