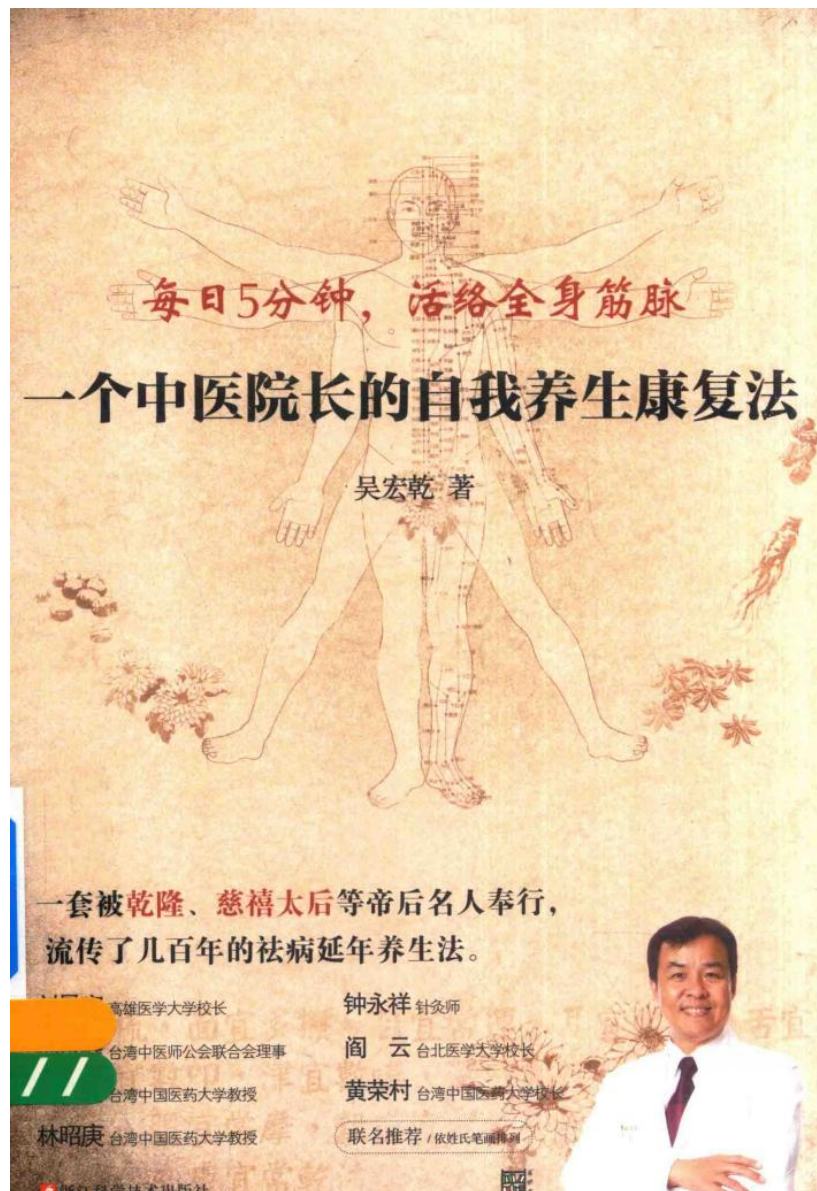


一个中医院长的自我养生康复法



作者：吴宏乾著

出版社：杭州：浙江科学技术出版社

出版日期：2017.10

总页数：283

介绍：本书是介绍“吴宏乾自我养生康复法”的专著，具体包括16种方法：一梳头发，二擦脸颊，三眼睛转圈圈，四鸣天鼓，五舌头抵上腭，六叩牙齿，七吞口水，八吐浊气，九暖打背中心，十顾胸前，十一摸肚子，十二提肛门，十三四肢要常摇，十四擦脚底，十五全身来干洗，十六大小便不开口，延年益寿保安康。同时，结合历史源流、理论基础、简易操作的按摩法，从头到脚，从前到后，从内到外，系统地呵护全身，并针对诸多常见病和多发病的预防和康复，提供膳食指导。100多张操作图解，一看就上手；每日1招，只要5分钟，帮你活络全身筋脉，打造健康体质。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/14347322.html>）查找全本阅读方式

一个中医院长的自我养生康复法 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/14347322.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/14347322.html>

书名：一个中医院长的自我养生康复法