

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