

# 《超级有效》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年11月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787122119902

## 内容简介

本书以浅显易懂的文字和生动形象的图片，介绍了上班族常见疾患和健康问题的按摩方法，按摩方法可分为在家按摩和上班按摩，\*限度地满足了上班族的全面需求。上班族可根据具体情况在不同地点选择\*自己的按摩方法，方便、及时地进行自我治疗和保健，给读者带去最实际的帮助。

## 目录

### 第一章 上班族健康与按摩

关爱职场健康——上班族按摩的神奇功效

警惕机体的异常信号——上班族的亚健康状态

健康好不好，一测就知道——上班族的健康测量表

### 第二章 上班族按摩的必修课

按摩注意事项

简易按摩手法

简易取穴方法

常用保健穴位

### 第三章 各部位养生疗法

头部

面部

耳部

颈肩部

[显示全部信息](#)

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)