

韩式保健按摩（附光盘）



[韩式保健按摩（附光盘）_下载链接1](#)

著者:几木 著

[韩式保健按摩（附光盘）_下载链接1](#)

标签

评论

图文并茂通俗易懂，让人看了受益匪浅

价格很便宜 快递很迅速

还是挺不错的。非常好。

对家庭学习者，有很大的帮助！

不错，挺好的，有一定的价值

正版，便宜，实用。印刷精美物美价廉呀！值得拥有或收藏的好书！

送货很快，图书也很好，很喜欢。

不错，是正品！很喜欢！

开拓一下视野，希望能有所收益

当作参考资料~！要找好的按摩书不容易~先将就看看~！！

dvd的质量太差了，这种书最主要还是看dvd学习的，一点都没看出dvd的正版味道来很粗制滥造的。

一定要学会，替别人按摩，主要是老婆，不知道难不难？

很好，就是光盘看不了，懒得换了

家庭按摩应该还比较合适。应该基础的就那么几种方式，任意选一就好了。

帮同事的儿子买的，听说用的不错。

内容还没看，帮朋友定的，挺薄的一本书。

不错，对自己有意义！不错，对自己有意义！

书看看还蛮好想参照光盘看手法可是放不出来

不好

书的质量还行，不过内容一般吧，不是很详细！

书的至来年感不错，彩页，只要坚持就有效果，穴位可能拿捏不准，来自韩国民间，是一种集按摩、美容、跪背、热敷、洗头、洗足、修甲、采耳等于一体的一种休闲健身活动。它起源于中国古代的传统按摩手法，吸收了泰式、日式、港式按摩的精华，逐渐演变而来，也被称为“韩式松骨”。韩式按摩以拿为主，提、拉为辅；手法细腻，动作缓慢柔和，简单实用，具有美容护肤、强身健体、防病治病的良好作用。韩国人有良好的卫生、洗浴的习惯，在进行独特中草药浴时，再配合韩式按摩，可以祛除风寒、健脾利湿、舒经活络等。“韩式松骨”通过扳、抻、推、抹等松解关节的动作，起到很好的舒经活络的作用；对各部位的软组织损伤及骨关节劳损，尤其有独特的疗效：推油、洗面和热敷也是韩式按摩中的经典步骤，具有很强的健体、治病、美容功能。高级按摩技师专业示范。教授韩式传统松骨；推油；美容等按摩手法，韩式松解关节的动作以致美容

护理经典步骤详细解析，让你轻松掌握韩式按摩秘籍。家庭按摩应该还比较合适。正版，便宜，实用。印刷精美物美价廉呀！值得拥有或收藏的好书！图文详细并茂，主要还是看DVD学习吧，比自己看书学习的更好更快，如果能佩戴人体穴位图效果就更好了，美中不足吧，算其中的缺点了。

等到岳怀冰发觉到一刀走空之时，其势已是不及。带着一股子砭人肌髓的冷风，沈海月的长剑，却改由岳怀冰的左手后方向外撩出去！这一剑，可就在岳怀冰手臂上挂了彩头！剑尖过处，血光乍现！岳怀冰嘴里“唔”了一声，足点处窜出了丈许以外，但只见那只持剑的右手背向上引伸连续之处，留下了一道血槽！急切间，他也不知道伤势有多严重，总之，无限的气馁和伤感，一刹时袭击着他！敢情那个大和尚骗了他。对方的杀手分明是设在双数招式之上，而和尚却告诉他是单数！正因为这一念之差，自己几乎做了剑下之鬼！使他痛心的是，世上人心竟然险恶如此，就连一个皈依佛门，看来有道的高僧之言，也不能相信。至于那个陌生的痛禅和尚，何以对一个初见面的陌生人，竟然如此陷害，诚然令人百思不解了。当然这些感慨，归纳起来，在当时来说，只在一念之间！岳怀冰那只持刀的手，只觉得一阵子颤抖，掌中刀竟然是再也把持不住“呛啷”一声，落下尘埃！这本是性命一发之间——沈海月果真于此刻取他性命，诚然易事！但是此老偏偏喜欢增加一些杀人的情趣！一招得手，他单手托着颌下长须，身子如同一片枯叶般，已飘到了数尺以外！“小伙子——不要紧，换一只手，拾起刀再来！”说话时脸上固

[illegible]

[illegible]

[韩式保健按摩（附光盘） 下载链接1](#)

书评

[韩式保健按摩（附光盘）_下载链接1](#)