

新
家庭书架
NEW BOOKSHELF
经典新编

品质生活好帮手 身边的实用百科
从销售上千万册的家庭书架中精选、修订而成的新家庭书架

新家庭书架
NEW BOOKSHELF 经典新编

自我按摩

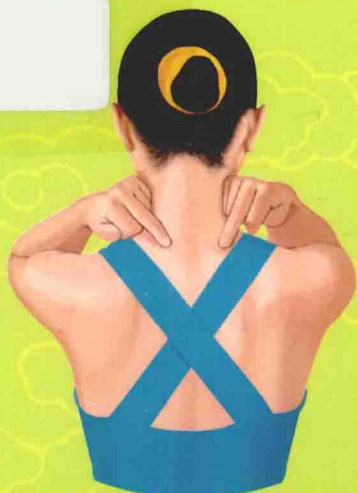
治百病全书

看了就懂，学了就会

按摩是自然疗法的一种，本书针对数十种常
足、耳、体全方位的按摩方法。自我按摩，方便易行，适应证
广，省时省力更省钱，是您健康的好帮手！

《新家庭书架》编委会 编

北京出版集团公司
北 京 出 版 社



新
家庭书架

NEW BOOKSHELF

经典新编

自我按摩 治百病全书

《新家庭书架》编委会 编



北京出版集团公司
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

自我按摩治百病全书 / 《新家庭书架》编委会编. —
北京: 北京出版社, 2014.1

(新家庭书架)

ISBN 978-7-200-10096-9

I. ①自… II. ①新… III. ①按摩疗法(中医)—基
本知识 IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第252732号

全案策划 唐码书业

责任编辑 倪晓辉 装帧设计 李亚欧 插图绘画 张明 袁燕琴

责任印制 毛宇楠

新家庭书架

自我按摩 治百病全书

ZIWO ANMO
ZHI BAIBING QUANSHU

《新家庭书架》编委会 编



出版 / 北京出版集团公司

北 京 出 版 社

地址 / 北京北三环中路6号

邮编 / 100120

网址 / www.bph.com.cn

总发行 / 北京出版集团公司

经销 / 新华书店

印刷 / 三河市嘉科万达彩色印刷有限公司

版次 / 2014年1月第1版

2014年1月第1次印刷

开本 / 787毫米×1092毫米 1/16

印张 / 18

字数 / 180千字

书号 / ISBN 978-7-200-10096-9

定价 / 25.00元

质量监督电话 / 010-58572393

新
家庭书架

NEW BOOKSHELF

经典新编

自我按摩 治百病全书

《新家庭书架》编委会 编



北京出版集团公司
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

自我按摩治百病全书 / 《新家庭书架》编委会编. —

北京: 北京出版社, 2014.1

(新家庭书架)

ISBN 978-7-200-10096-9

I. ①自… II. ①新… III. ①按摩疗法(中医)—基本知识 IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第252732号

全案策划  唐码书业

责任编辑 倪晓辉 装帧设计 李亚欧 插图绘画 张明 袁燕琴

责任印制 毛宇楠

新家庭书架

自我按摩 治百病全书

ZIWO ANMO
ZHI BAIBING QUANSHU

《新家庭书架》编委会 编



出版 / 北京出版集团公司

北 京 出 版 社

地址 / 北京北三环中路6号

邮编 / 100120

网址 / www.bph.com.cn

总发行 / 北京出版集团公司

经销 / 新华书店

印刷 / 三河市嘉科万达彩色印刷有限公司

版次 / 2014年1月第1版

2014年1月第1次印刷

开本 / 787毫米×1092毫米 1/16

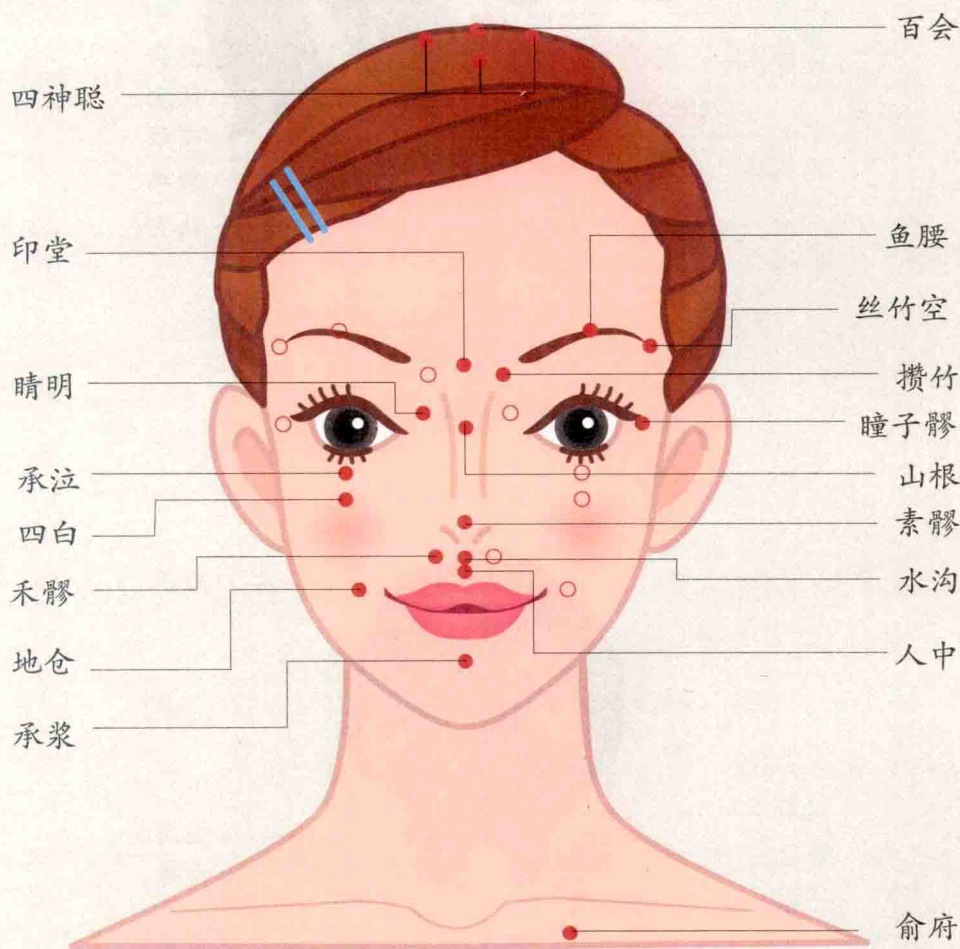
印张 / 18

字数 / 180千字

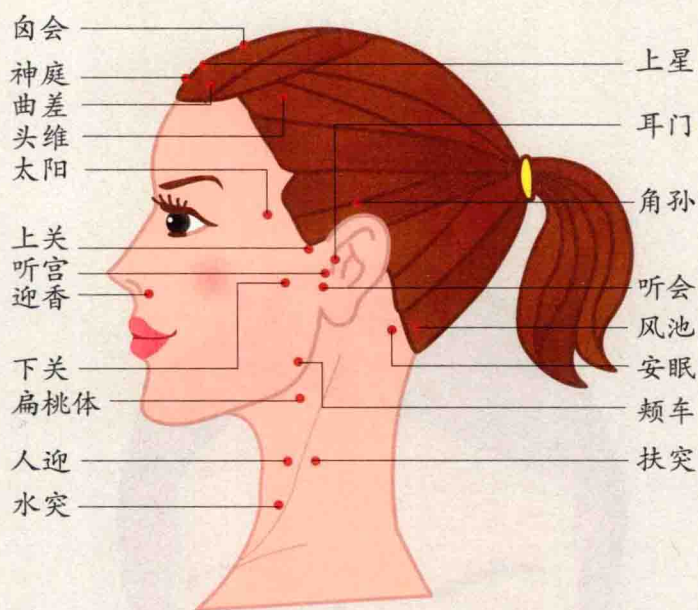
书号 / ISBN 978-7-200-10096-9

定价 / 25.00元

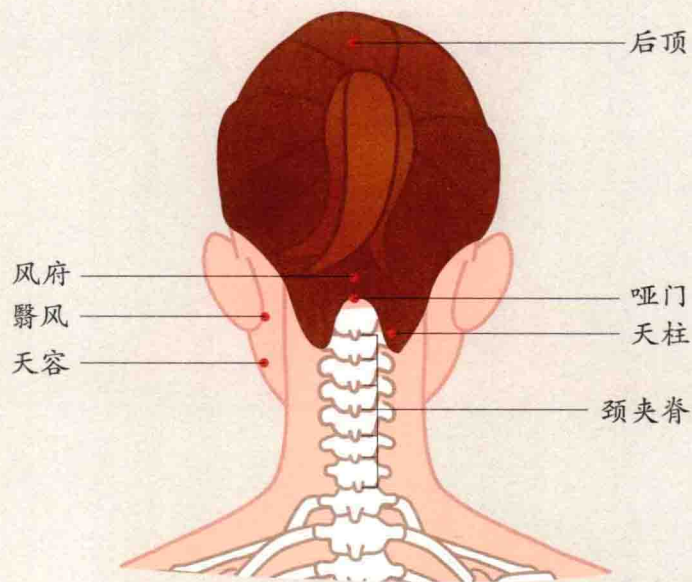
质量监督电话 / 010-58572393



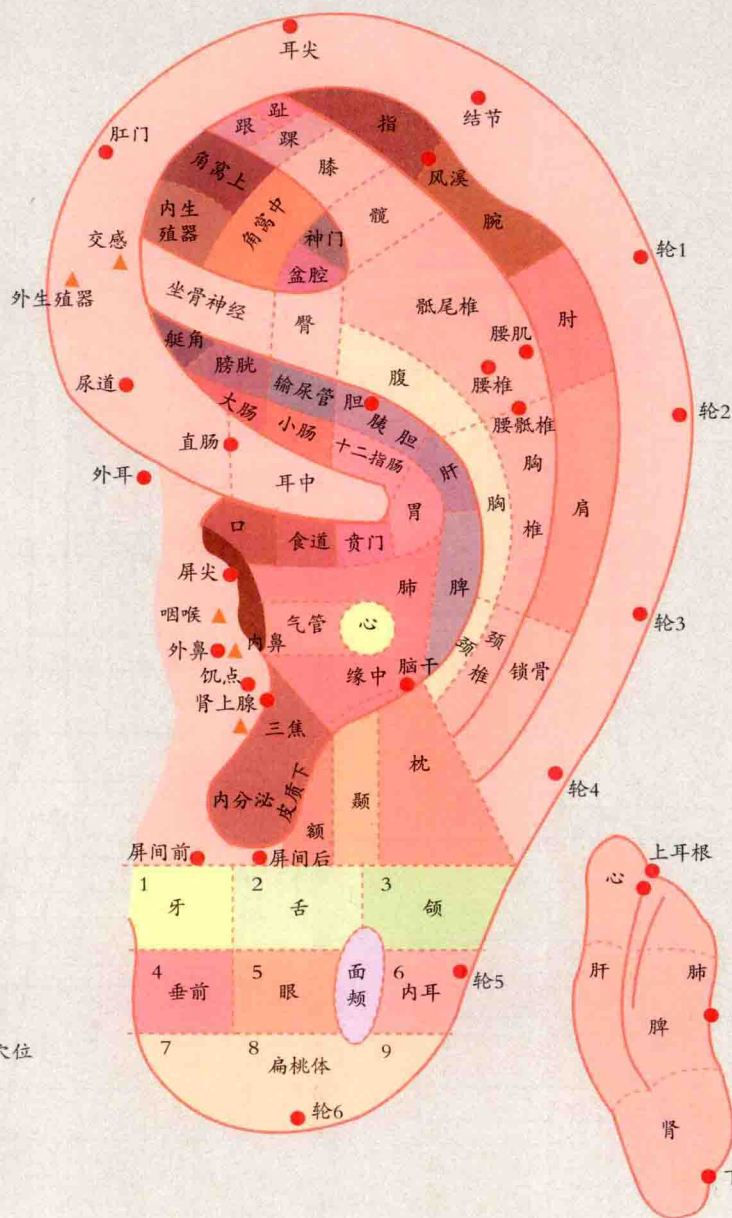
头部（正面）



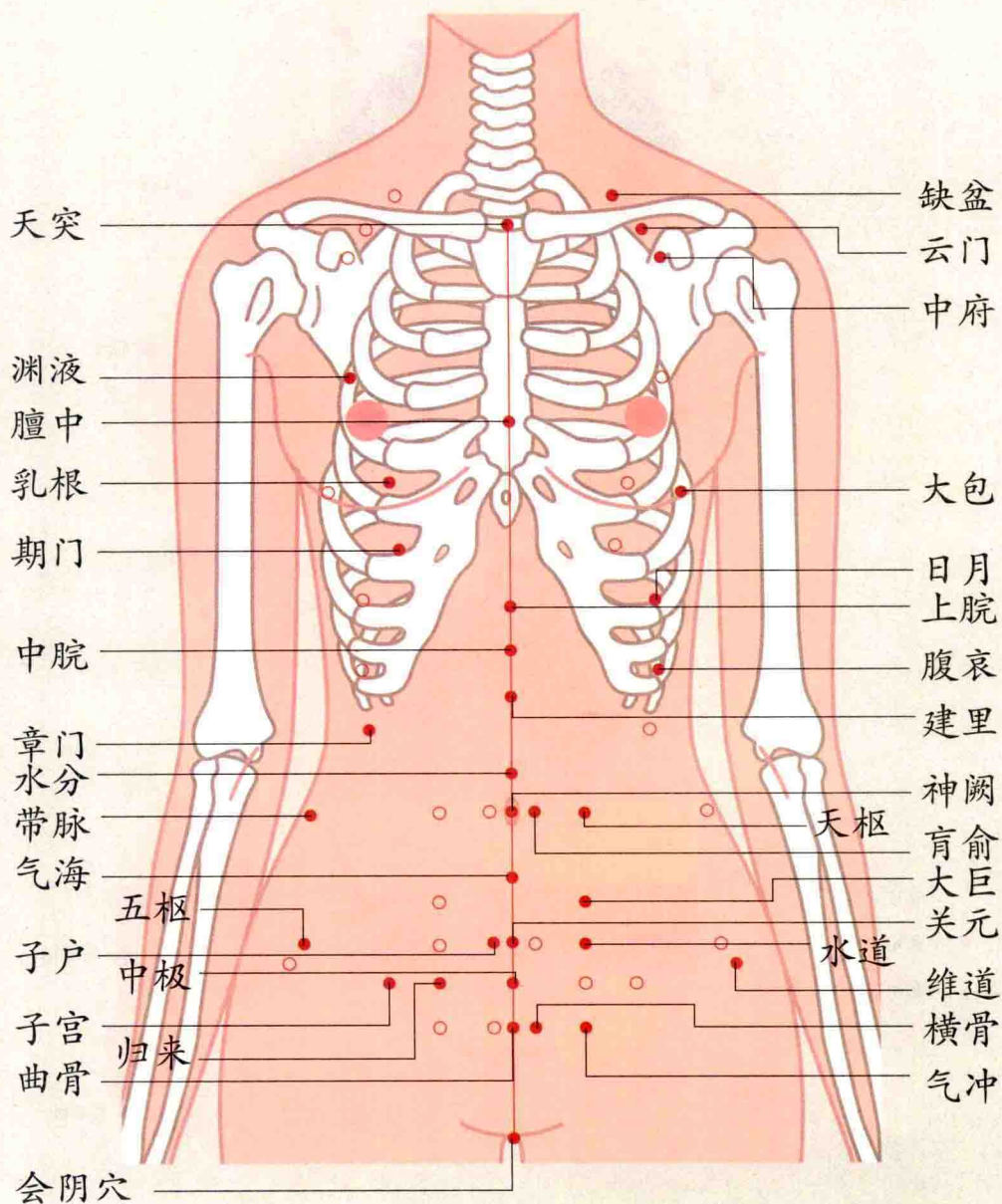
头部 (侧面)



头部 (后面)



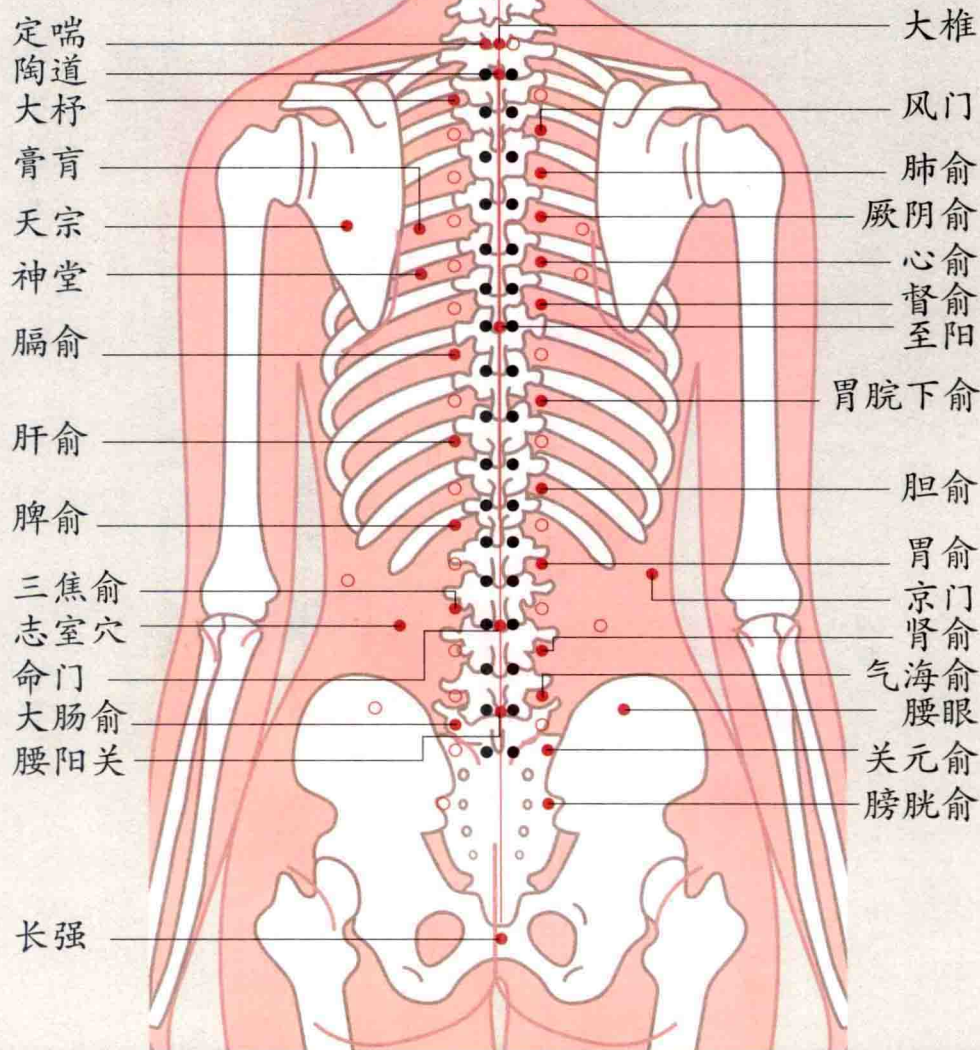
耳部



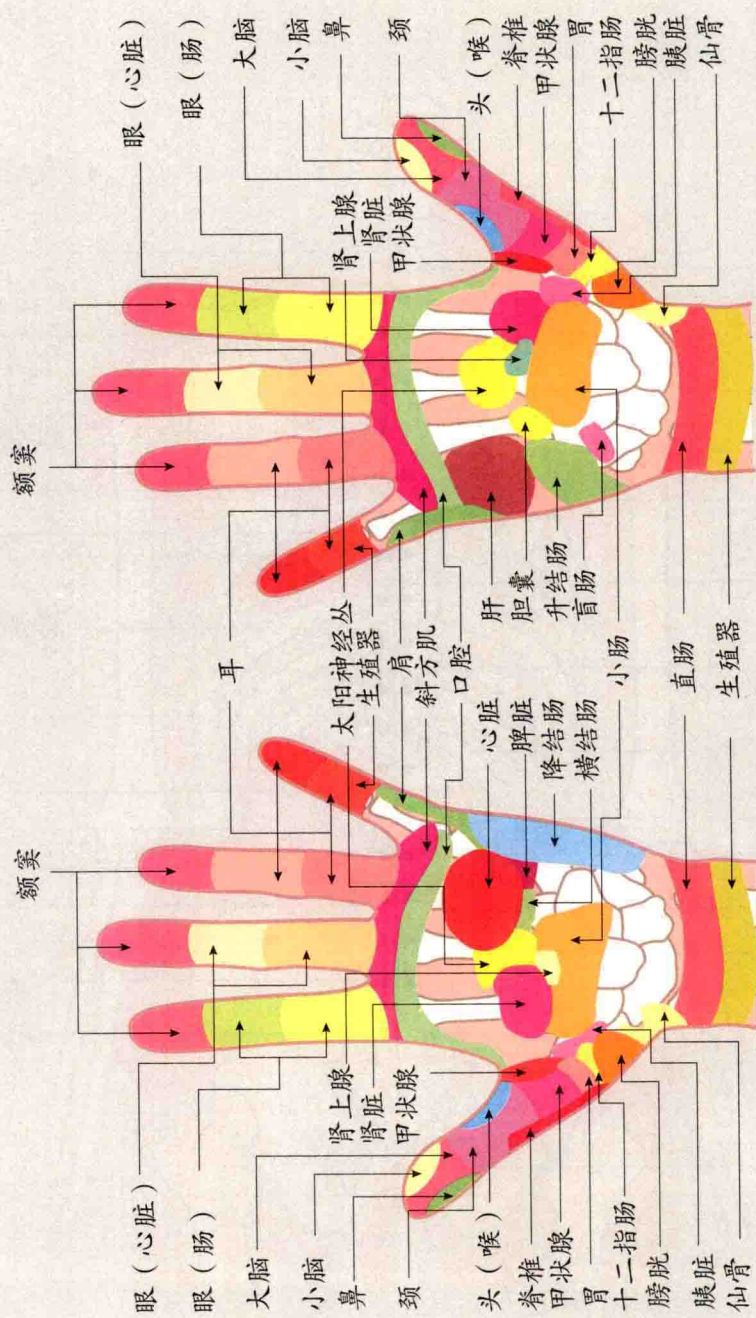
胸腹部



• 表示夹脊

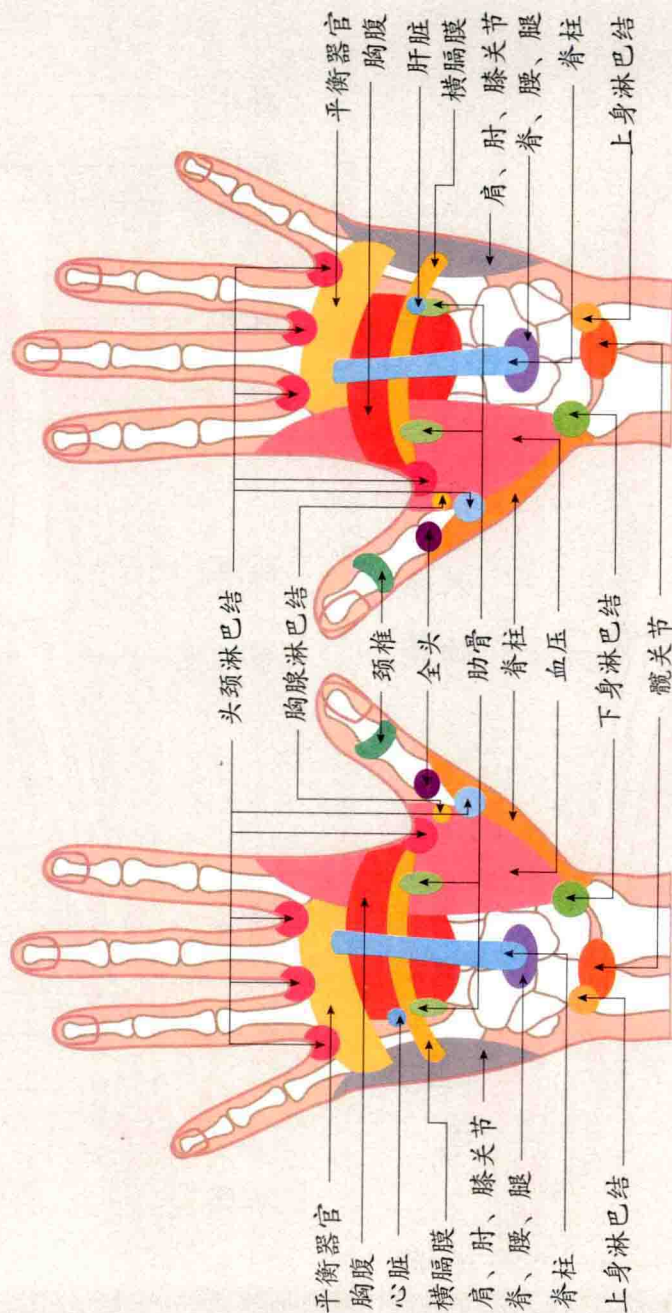


背腰部



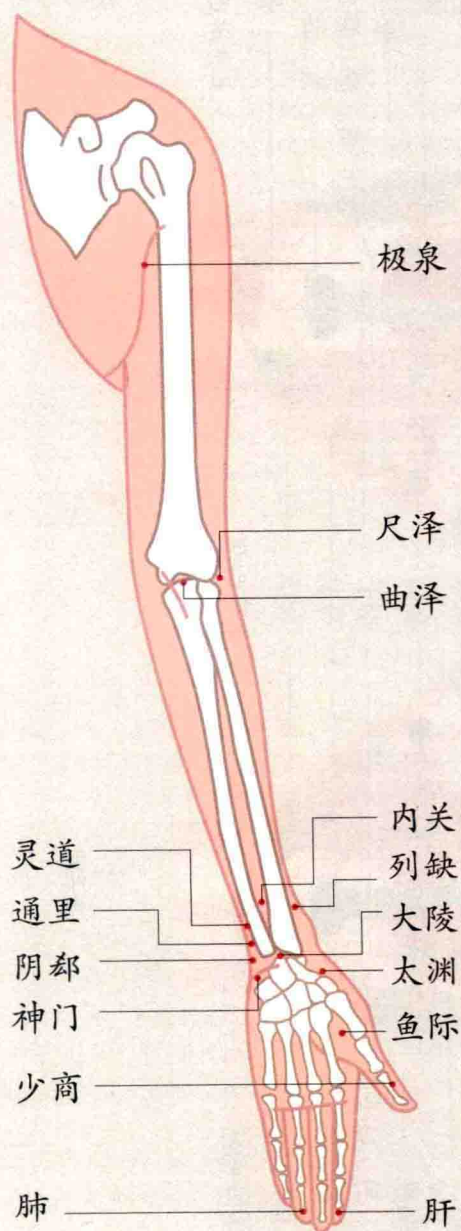
右手掌

左手掌

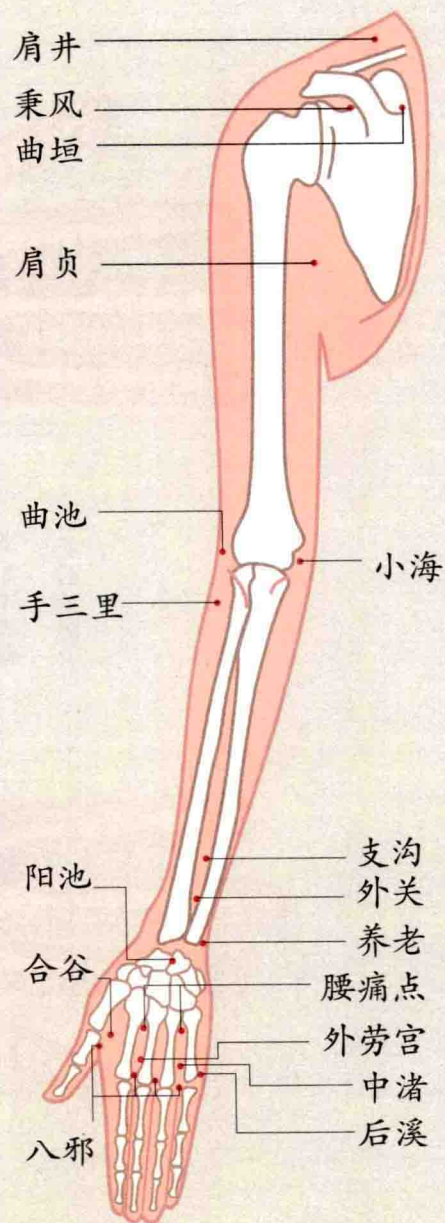


右手背

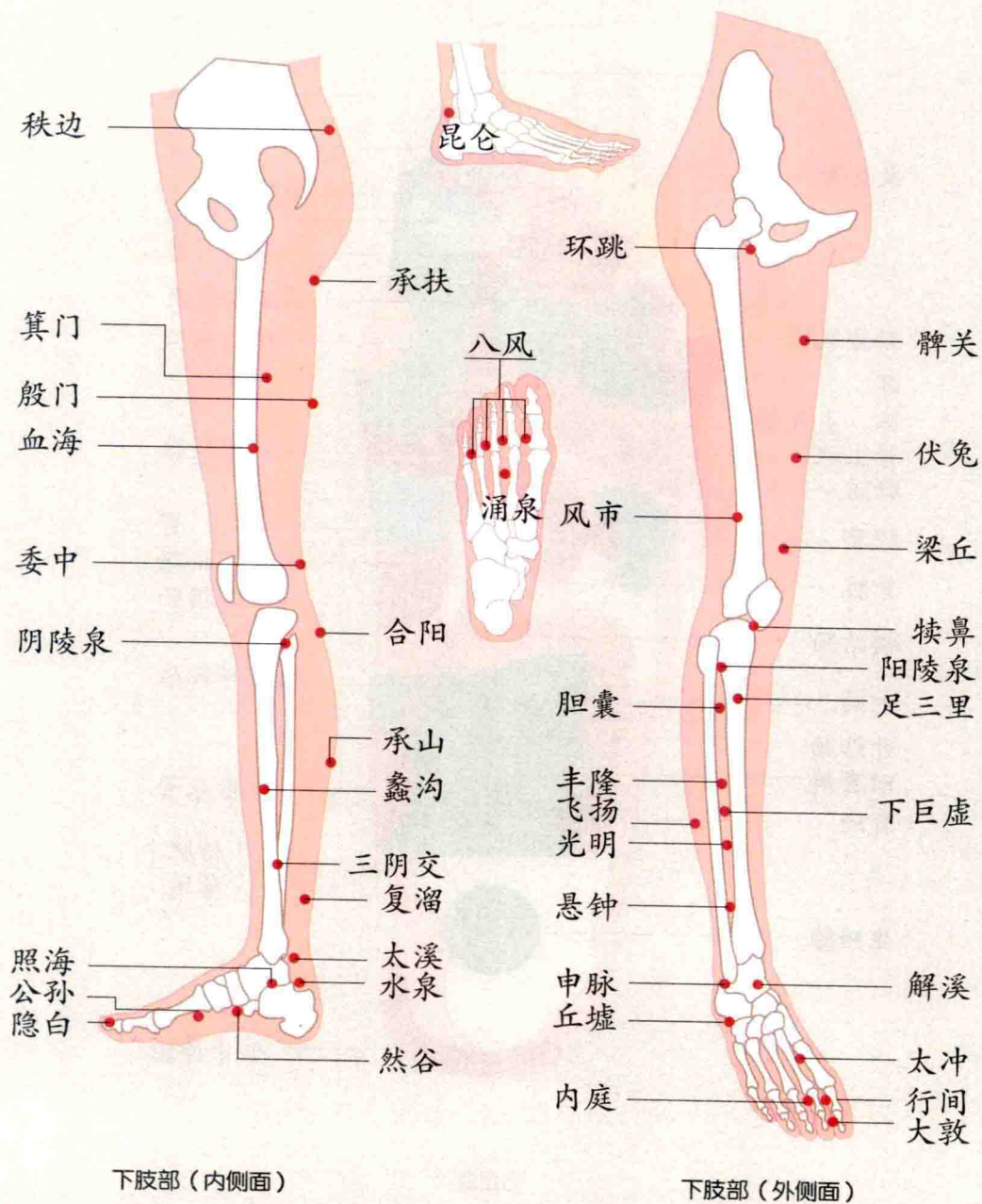
左手背

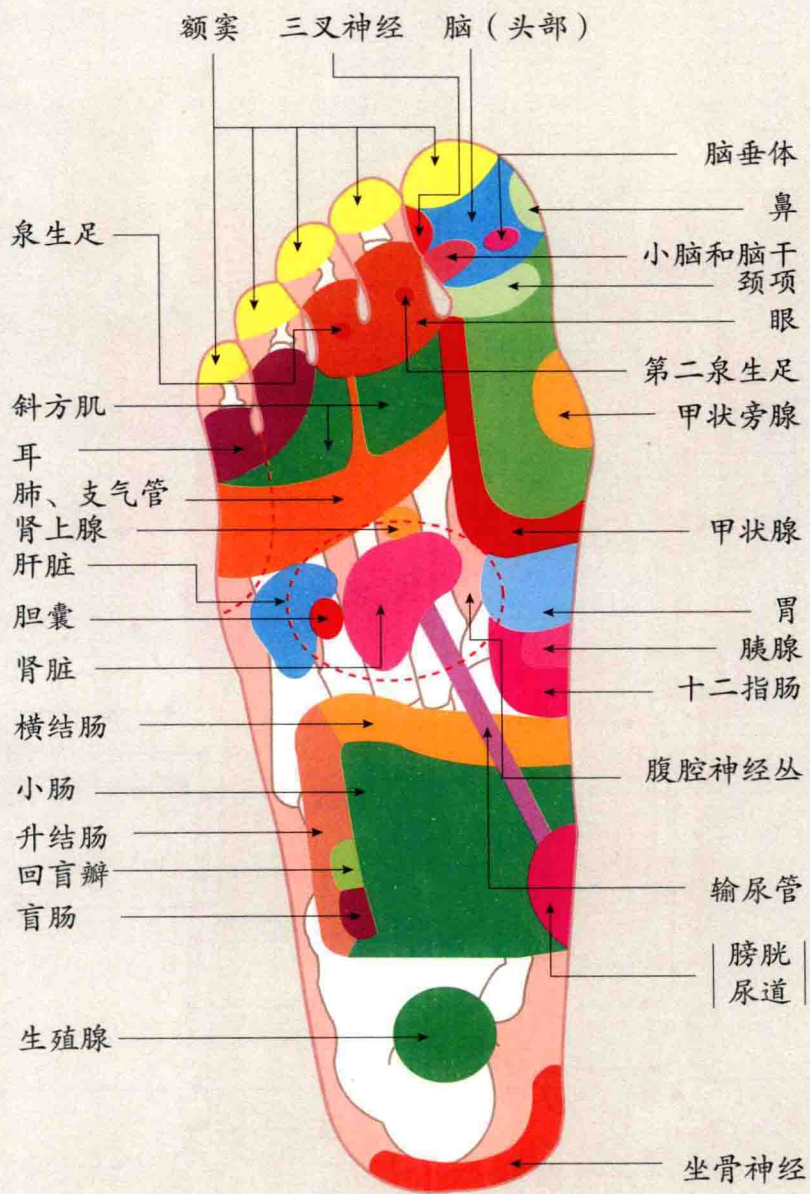


上肢部（正面）

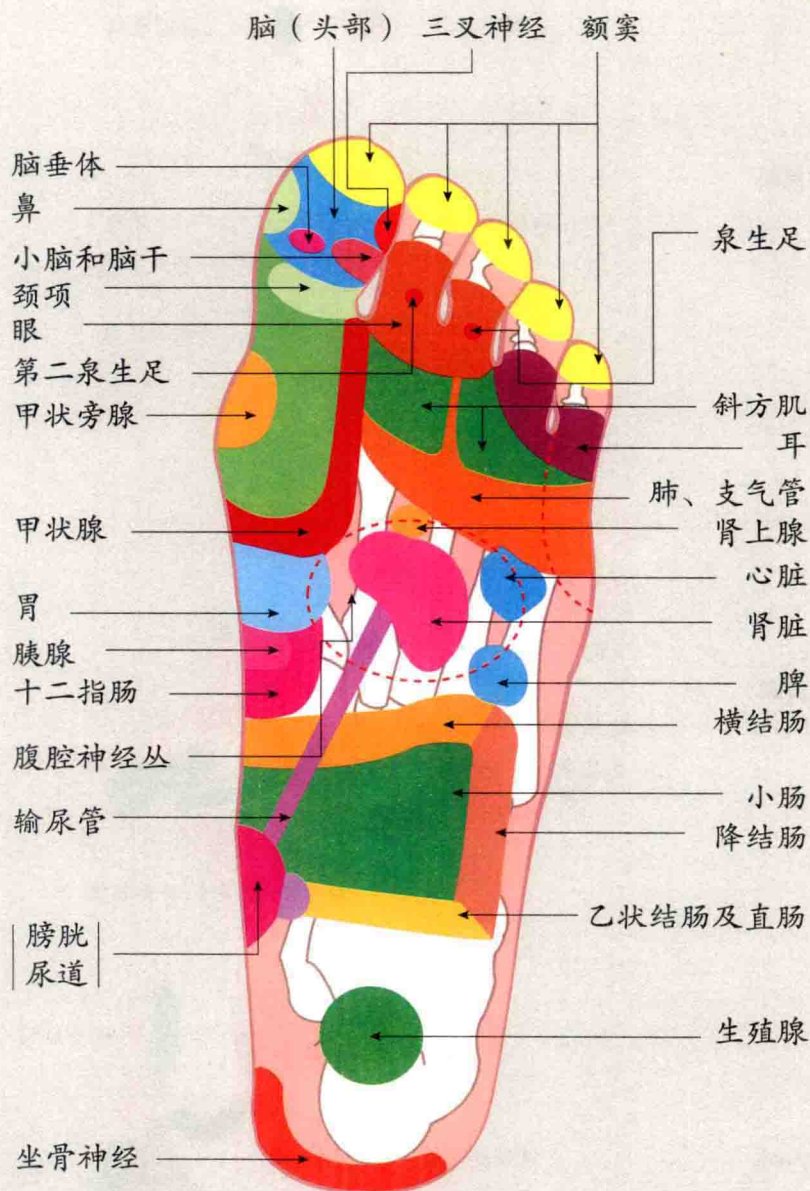


上肢部（背面）





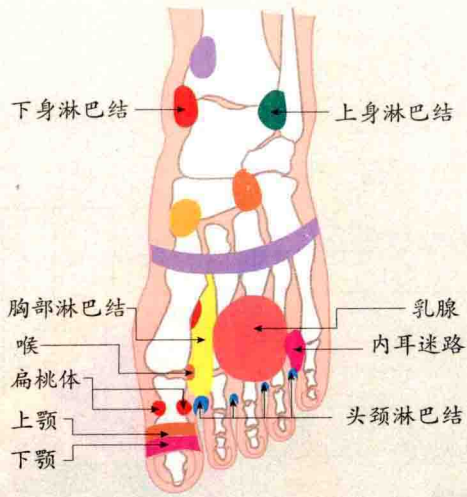
右足底



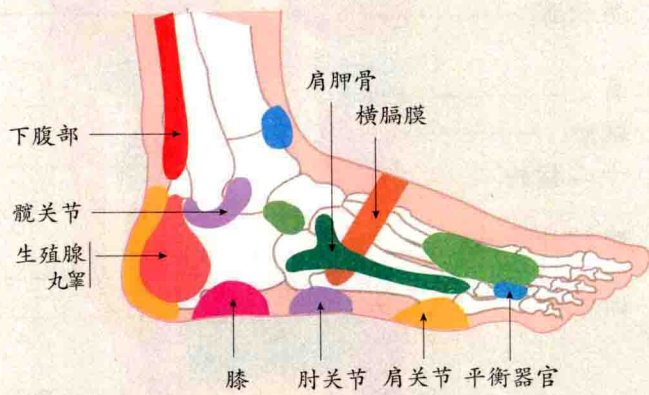
左足底



足背部



足外侧



足内侧

