

<<十分钟学会少林拳>>

图书基本信息

书名：<<十分钟学会少林拳>>

13位ISBN编号：9787119054612

10位ISBN编号：7119054619

出版时间：2009-8

出版时间：外文出版社

作者：周之华 编

页数：85

版权说明：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：<http://www.tushu007.com>

## <<十分钟学会少林拳>>

### 内容概要

“十分钟学会中医推拿自我按摩”是一项实用性很强的选题，其重点放在“自我”上，即不明白中医推拿原理的外国读者，在看过本书以后也能针对自己的身体状况进行简单的自我按摩。具体内容包括：什么是中医推拿按摩、中医推拿按摩的起源与发展、推拿按摩的中医理论基础、中医推拿按摩的内容、中医推拿按摩的分类、中医推拿按摩的主要技术方法、中医推拿按摩对身体健康的作用等。

<<十分钟学会少林拳>>

书籍目录

What is Shaolin quan?The international reputation of Shaolin martial artsShaolin quan in the south and the northIntegrating Chan with quart and understanding Chan through the practice of quanShaolin quart and healthThe art and weapons of Shaolin quartThe basic movements of Shaolin quanPoints to remember when doing Shaolin quartThe dietary regimen of the Shaolin Temple

<<十分钟学会少林拳>>

版权说明

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:<http://www.tushu007.com>