

<<五禽戏>>

图书基本信息

书名：<<五禽戏>>

13位ISBN编号：9787536465329

10位ISBN编号：7536465327

出版时间：2009-8

出版时间：四川科技出版社

作者：邬建卫 等主编

页数：143

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>

<<五禽戏>>

内容概要

五禽戏是中国传统健身方法之一，由模仿五种动物的动作组成。

中医认为，五禽戏是一种行之有效的养生运动。

现代医学也研究证明，五禽戏是一套使全身肌肉和关节都能得到舒展的医疗体操。

在练习五禽戏的同时，它能把肢体的运动和呼吸吐纳有机地结合到了一起，使体内紊乱的气血恢复正常状态，以促进健康。

五禽中的虎、鹿、熊、猿、鸟还分别与人的肝、肾、脾、心、肺相关联，经常练习五禽戏，能够达到祛病强身、延年益寿的目的。

<<五禽戏>>

书籍目录

五禽戏手型虎戏鹿戏熊戏猿戏鸟戏

<<五禽戏>>

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>