第一图书网, tushu007.com

<<经络健身妙法>>

图书基本信息

书名：<<经络健身妙法>>

13位ISBN编号：9787801195494

10位ISBN编号：7801195493

出版时间：1998-3

作者：张安民

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

<<经络健身妙法>>

内容概要

《经络健身妙法》为全民健身运动系列丛书之一。
针对体弱多病的朋友普遍关注的各种问题，运用叩击、拍打等手法，结合现代健身运动新特点，达到激发人体经络为目的，对疾病的预防、治疗有很好的效果。
书中包括经络保健操，经络健身功，随时经络健身法以及少女所喜爱的经络美容锻炼法等。

该书以运动医学为基础，探讨了经络对人体具有“ 决生死、处百病、调虚实 ”的重要作用。
并以作者多年实验研究结果为依据，提出合理、有效的健身妙法。
无论对健康人还是对患者都起着补品药物不可替代的独特的健身与康复作用。

书中所述方法，力求删繁就简，通俗易懂，图文并茂，融科学性、实用性于一体。
文中每种练习还附有锻炼方法、作用和注意事项等，是指导全民健身运动及医务工作者的实用参考书，更是体弱患者的实用性科普读物。

第一图书网, tushu007.com

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