

<<自我保健18拍>>

图书基本信息

书名：<<自我保健18拍>>

13位ISBN编号：9787801578303

10位ISBN编号：7801578309

出版时间：2003-6

出版时间：人民军医出版社

作者：张维克编

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>

## <<自我保健18拍>>

### 内容概要

本书作者根据自己多年的养生经验，介绍给读者18节拍手保健操，包括养生操、心脏保健操、腿部保健操三个部分。

每一节操除了介绍操作的部位、方法之外，还详细讲解了其作用的穴位与主治的疾病。

本书图文并茂，通俗易懂，方法简便易行，并且易于坚持。

相信广大中老年读者一定能够从中受益。

<<自我保健18拍>>

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>