新国学养生系列 养血健骨养生太极拳



作者: 尤杏雪, 杨静主编

出版社:长春:吉林科学技术出版社

出版日期: 2011.05

总页数: 169

介绍:本书分为四章,内容包括:太极二十四势的健身养生秘密;太极拳基础要记牢,科学养生不出岔;防大于治,太极拳手把手教你爱身体;特殊人群如何针对性练习太极拳。

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/12974902.html) 查找全本阅读方式

新国学养生系列 养血健骨养生太极拳 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detai 1/12974902.html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/12974902.html

书名:新国学养生系列 养血健骨养生太极拳