祛病养生易筋经



作者:释延亿著

出版社:长春:吉林科学技术出版社

出版日期: 2010.10

总页数: 147

介绍:本书主要教大家练习易筋经。易筋经是中国传统导引术的一种,有着深厚的中医理论基础,是我国人民千百年来实践中积累而成的一种医疗方法,对于疏通经络、调理脏腑有着独特的效果。可以提高身体机能,改善腰酸背痛、情绪浮躁等现代人常见的身体不适。

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/13091977.html) 查找全本阅读方式

祛病养生易筋经 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/13091977.html 教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/13091977.html

书名: 祛病养生易筋经