一招一式皆养生



作者: 茹凯著

出版社:长春:吉林科学技术出版社

出版日期: 2015.02

总页数: 250

介绍:举手投足都是"药",一招一式保健康。把古老的中医健身功法融入每天生活之中,选择适合自己的招式,随时随地可以锻炼。不花一分钱,就找到养生保健的灵丹妙药。古法今用,传统养生法,养护身心活天年。最好的养生就是每天运动30分钟。

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/13729542.html) 查找全本阅读方式

一招一式皆养生 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/13729542.html 教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/13729542.html

书名:一招一式皆养生