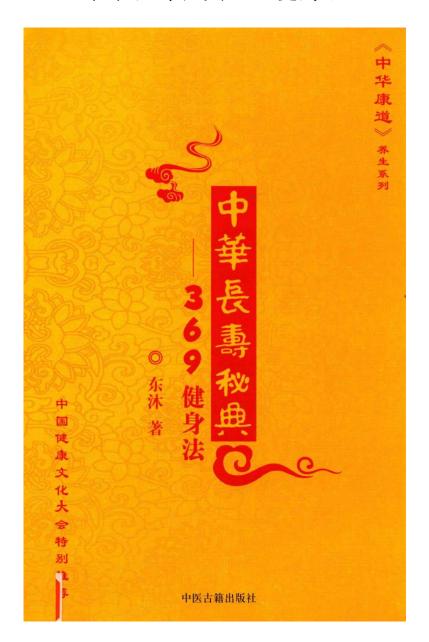
中华长寿秘典 369健身法



作者: 东沐著

出版社:北京:中医古籍出版社

出版日期: 2017.05

总页数: 111

介绍:《中华长寿秘典:369健身法〈中华康道〉养生系列》以中国传统文化为根,以中医养生文化为本,以提高全民的健身水平为要旨,融养心、健身、立德于一体,采用简便的呼吸疏通、循环排毒和拍打按揉方法,使全身血液、骨骼、肌肉、关节、大脑等活动起来,促进新陈代谢,增强免疫功能,使身心得以颐养。《中华长寿秘典:369健身法〈中华康道〉养生系列》图文并茂,内容丰富,方法简便易行,是一本深受大众欢迎的综合养生保健图书。

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/14317107.html) 查找全本阅读方式

中华长寿秘典 369健身法 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/14317107. html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/14317107.html

书名: 中华长寿秘典 369健身法