

<<养生功法主题阅读卡>>

图书基本信息

书名：<<养生功法主题阅读卡>>

13位ISBN编号：9787509135587

10位ISBN编号：7509135583

出版时间：2010-3

出版时间：人民军医出版社

作者：李宝廷 等编著

页数：20

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>

<<养生功法主题阅读卡>>

内容概要

生命在于运动，身体在于活动。

联合国卫生组织提出的“人类健康四大基石”也明确阐明：“合理膳食、心理平衡、戒烟限酒、适量运动”运动是人类健康的重要内容。

国家体育总局也制定出《全民健身纲要》，号召全国人民加强体育锻炼，提高全民健康素质。

本书编著者根据中华武术、太极拳、健美操、队列训练条令等内容编写成具有四肢锻炼方法，上体、脚部、手部、颈部锻炼方法等百余例。

此书为读者指出了一条科学锻炼、养生保健的正确之路。

读者可以根据自己的情况和所处的环境进行锻炼。

此保健操老少皆宜，科学通俗，一看就懂，一学就会，一练就见成效，是养生保健的实用科普性读物；适合于各年龄段各种职业的人群保健、养生阅读使用。

健康小常识，人体结构与功能，家庭常用的基本健康检测方法，察颜观色辨疾病，简便验方治小病，家庭急救，常见疾病的诊断和救治，家庭护理，家庭用药知识，常见临床化验单怎样识读等知识。

本书内容通俗易懂，便于理解和使用，是家庭保健的必备书。

<<养生功法主题阅读卡>>

书籍目录

1 《陈发科太极拳技击讲堂》 2 《百症练功指南：养生功练习法》 3 《初学气功入门》 4 《大成拳养生功法（第2版）》 5 《抗老功》 6 《人体特异功能探秘》 7 《一分钟健身回春功》 8 《养生保健操》 9 《学习动物好榜样：人体仿生养生操作手册》 10 《心情快乐体操》

<<养生功法主题阅读卡>>

章节摘录

插图：

<<养生功法主题阅读卡>>

编辑推荐

《养生功法主题阅读卡》：用户可以通过互联网方式阅读医学网络图书，享用中华医学数据库答疑解惑功能。

登录人民军医出版社跨媒体智能网站，输入帐号和密码，验证成功后即可直接进入主题频道使用。可以网上充值，长期使用。

一卡在手，询医问药难题全解决。

<<养生功法主题阅读卡>>

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>