

五禽戏



作者：郭建卫，胡剑秋主编

出版社：成都：四川科学技术出版社

出版日期：2009.08

总页数：143

介绍：五禽戏是中国传统健身方法之一，由模仿五种动物的动作组成。中医认为，五禽戏是一种行之有效的养生运动。现代医学也研究证明，五禽戏是一套使全身肌肉和关节都能得到舒展的医疗体操。在练习五禽戏的同时，它能把肢体的运动和呼吸吐纳有机地结合到了一起，使体内紊乱的气血恢复正常状态，以促进健康。五禽中的虎、鹿、熊、猿、鸟还分别与人的肝、肾、脾、心、肺相关联，经常练习五禽戏，能够达到祛病强身、延年益寿的目的。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/12669079.html>）查找全本阅读方式

五禽戏 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/12669079.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/12669079.html>

书名：五禽戏