

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