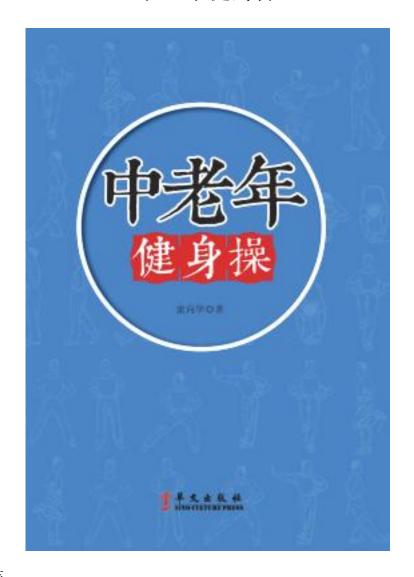
## 中老年健身操



作者:索向华著

出版社:北京:华文出版社

出版日期: 2013.07

总页数: 145

介绍:本书提倡的主要观点是中老年慢性病的治疗,不能单靠药物,要乐观,还应进行合理的体育锻炼。中老年健身操不仅有利于增强体质,还有助于预防、治疗某些慢性病。本书图文并茂,介绍的几种中老年健身操操易学易练,且具有强身健体、益寿延年的效果。

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/13470864.html) 查找全本阅读方式

中老年健身操 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/13470864.html 教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/13470864.html

书名: 中老年健身操