

无病无痛的活法 修身养命的古老养生术



作者：丁丽玲著

出版社：长春：吉林科学技术出版社

出版日期：2014. 07

总页数：215

介绍：本书中根据颈项、肩、后背、手、腰、腿、肌肉这七方面的疾病分为七部分，每一部分首先例举相应部位疾病的症状，然后引用古老的导引祛病专著来阐述道理，最后向您介绍导引养生方的动作及要领。导引养生方既能调养形体，又能修心减压，更能防病治病，让您摆脱疾病的困扰。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/13652165.html>）查找全本阅读方式

无病无痛的活法 修身养命的古老养生术 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/13652165.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/13652165.html>

书名：无病无痛的活法 修身养命的古老养生术